

4. ACCOMMODATION PARENTALE (90 MIN)

MESSAGES CLÉS



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.



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.



****RAPPEL****

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 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.

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*.



- ☐ Imprimer et découper la fiche complémentaire *Questions à piger*.



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



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



- ☐ Apporter des crayons de couleur en quantité suffisante;
- ☐ Apporter un contenant (sac, bol) pour y déposer les *Questions à piger*.

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. S'il y a lieu, nommez vos observations quant à l'évolution de ces états (p. ex. la plus grande ouverture et aisance des parents à les accueillir, sans jugement).
- A.9. 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.10. 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 fières ou fiers?



1



2-3



50



4



51



5



52

- * **Comment s'est passé l'accompagnement de votre enfant dans la réalisation de son petit défi (« essayer au moins deux stratégies pour sortir de sa zone de confort et s'exposer, à son rythme »)?**
 - Avez-vous parlé ensemble du défi à réaliser?
 - Quelle était la situation anxiogène? À quelle source d'anxiété ou intolérance référerait-elle?
 - Quelles stratégies ont été choisies par votre enfant pour tenter de s'exposer?
 - Comment vous y êtes-vous pris pour l'aider? Avec quelles attitudes et stratégies?
 - Qu'avez-vous appris sur votre enfant et sa zone de confort? Et sur vous-mêmes?

- * **Comment s'est passée la réalisation de votre propre défi (« mettre en pratique au moins deux stratégies pour sortir de votre propre zone de confort et vous exposer, afin d'agir en modèle »)?**
 - Quelle était la situation anxiogène? À quelle source d'anxiété ou intolérance référerait-elle?
 - Quelles stratégies avez-vous mises en place pour vous exposer?
 - Qu'avez-vous appris sur vous-même et votre propre zone de confort en tant que parent?

A.11. 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 (45 min)

Introduction : Accommodation parentale (30 min)

B.1. Introduisez le thème de l'activité d'aujourd'hui en rappelant aux parents ces propos :



Permettre à son enfant d'expérimenter, de s'exposer, de se tromper et de s'adapter, ça demande parfois de **sortir de sa propre zone de confort comme parent!** S'exposer à ce qui nous rend inconfortables dans notre rôle parental vis-à-vis l'anxiété de notre enfant, ce n'est pas toujours évident. À certains moments, souvent plus ou moins consciemment, on préfère rester bien au chaud dans notre zone de confort et « **accommoder** », pour ne pas créer de vague. Mais attention au « piège »!

B.2. Enchaînez dès maintenant avec l'écoute d'une **1^{re} partie** de la capsule vidéo [Accommodation parentale](#) (Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, 2024, 12 : 32). Débutez la vidéo et mettez-la sur pause rendue à **6 : 10 min**. Précisez aux parents qu'un code QR menant à la capsule vidéo est disponible dans leur *Carnet d'expédition*, s'ils souhaitent la réécouter à la maison.



6



53



6



53



NOTE D'ANIMATION

La capsule vidéo pourrait **susciter des réactions** chez les parents. Assurez-vous **d'offrir un espace sécurisant et empathique aux parents** afin d'accueillir leur vécu émotionnel en lien avec ce **contenu sensible**. Certains d'entre eux utilisent beaucoup l'accommodation, parfois depuis longtemps sans en être conscients. D'autres sont eux-mêmes anxieux et ont tendance à faire de la projection sur leur enfant. Bien qu'il soit important que les parents prennent conscience de leur utilisation de l'accommodation, l'idée n'est pas de blâmer ni de porter des jugements. **Prenez soin de normaliser et collectiviser la pratique d'accommodation, sans la banaliser**. Plusieurs pourraient vivre de la culpabilité vis-à-vis leurs comportements d'accommodation et leurs impacts sur l'anxiété de leurs enfants. **La culpabilité n'est pas à éviter ni à nier, mais à accueillir avec bienveillance**. Comme toutes les autres, cette émotion a sa place : elle partage un message important. Elle peut constituer un **catalyseur vers le changement, à condition de ne pas devenir rumination**! Encouragez les parents à adopter une **attitude d'ouverture et d'autocompassion envers eux-mêmes**. Parce que c'est aussi ça, développer une saine relation aux émotions selon les principes de la pleine conscience!

- B.3. Invitez les parents à échanger brièvement à partir des questions suivantes, qui se trouvent également dans leur *Carnet d'expédition* :

- * Qu'est-ce qui a le plus retenu votre attention dans la capsule vidéo jusqu'ici?
- * En quoi vous reconnaissez-vous dans ces explications?
- * Selon vous, qu'est-ce qui vous amène à recourir à l'accommodation?



7



53

- B.4. Prenez quelques interventions, normalisez et validez leur vécu, puis transmettez le **premier message clé** à retenir pour cet atelier :



7



53



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.

- B.5. Poursuivez avec ces explications :



Parfois, il nous arrive de « glisser » dans l'accommodation sans trop nous en rendre compte, un peu par habitude. Alors que d'autres fois, on choisit plus volontairement d'utiliser l'accommodation. L'accommodation part souvent d'un **réflexe de protection**, envers soi-même ou 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.

Voici quelques raisons qui peuvent 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 ou matérielles sont limitées (p. ex. fatigue, irritabilité, fragilité ou non-disponibilité émotionnelle, manque de temps, horaire surchargé, préoccupations au travail, engagements inflexibles, etc.).



8



54

- B.6. Invitez les parents à identifier, à l'aide d'un crochet, les comportements d'accommodation qu'ils utilisent à partir de la liste d'exemples de **Comportements d'accommodation** (inspiré de Benito et al., 2015; Lebowitz et al., 2012), tel que vue dans la capsule vidéo. Nommez que vous pourrez y revenir lors de la causerie intégrative :

9
54

- ⇒ **Modifier les habitudes familiales et faire des exceptions**
(p. ex. limiter vos propres activités sociales pour rester auprès de l'enfant);
- ⇒ **Offrir une sécurisation excessive**
(p. ex. expliquer plusieurs fois ou dans tous les détails, le déroulement d'une activité à venir);
- ⇒ **Faciliter l'évitement des situations anxiogènes**
(p. ex. permettre à l'enfant de manquer un événement social);
- ⇒ **Parler ou faire à la place de l'enfant**
(p. ex. demander à un autre enfant de jouer avec elle ou lui à sa place);
- ⇒ **Adhérer à ses rituels, à ses règles rigides**
(p. ex. maintenir une routine inflexible pour le dodo, accepter toutes ses demandes);
- ⇒ **Diminuer ses responsabilités, son autonomie**
(p. ex. permettre à l'enfant de toujours rester près de vous).

- B.7. Transmettez ensuite le **deuxième message clé à retenir** pour cet atelier :

9
54



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.

- B.8. Reprenez maintenant l'écoute de la **2^e partie** de la capsule vidéo [Accommodation parentale](#) (Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, 2024) de **6 : 10 min à 12 :32 min.**

10

- B.9. Une fois la capsule vidéo terminée, rappelez aux parents le **dernier message clé** transmis à l'atelier précédent :

10
54



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

- B.10. Informez les parents que toutes les listes de stratégies vues jusqu'ici pour accompagner leur enfant vis-à-vis l'anxiété (stratégies pour s'apaiser, stratégies pour s'exposer à petits pas, stratégies et attitudes liées aux trois piliers du rôle de parent) sont des outils dans lesquels ils peuvent puiser pour s'inspirer et diminuer leurs comportements d'accommodation au profit de comportements plus aidants, favorisant l'exposition.

11
55

- B.11. Bouclez cette partie de l'activité en sensibilisant les parents à l'importance d'être bienveillants envers eux-mêmes :

 11

 55



Marcher ce chemin hors des sentiers battus, ça demande une bonne dose **d'humilité, de courage, de non-jugement et d'autocompassion**. Rappelez-vous : vous faites de votre mieux! L'important est d'avancer de manière plus consciente dans votre rôle parental en lien avec l'anxiété de votre enfant. Soyez reconnaissantes et reconnaissants de l'opportunité de mieux-être que vous offrez à votre enfant, ainsi qu'à votre famille, de par votre engagement dans ce programme.

Mise en pratique! (15 min)

- B.12. Proposez maintenant aux parents un exercice d'équipe afin de mettre en pratique certaines connaissances acquises jusqu'ici dans le programme, incluant celles vues aujourd'hui.

- B.13. Demandez aux parents de former trois équipes équivalentes.

- B.14. Lisez à voix haute la fiche complémentaire La situation de Charlotte.

 55

- B.15. Demandez ensuite à chacune des équipes de piger au hasard deux questions (que vous avez préalablement découpées) et d'y répondre ensemble, dans leur *Carnet d'expédition*.

 12

 56

Questions :

- * Quels signaux d'anxiété manifeste Charlotte (émotions, symptômes, comportements)?
- * Quelle intolérance (ou source d'anxiété) semble l'affecter dans cette situation?
- * À quoi pourraient ressembler sa zone de confort et sa zone de peur?
- * Quelles stratégies d'évitement utilise-t-elle?
- * Dans quels pièges d'accommodation ses parents pourraient-ils tomber?
- * Quelles stratégies pourriez-vous leur conseiller pour accompagner Charlotte à s'exposer à petits pas, à la manière de guides bienveillants?

- B.16. Laissez environ 5 minutes aux équipes pour répondre aux questions. Encouragez-les à se référer aux différentes notions dans leur *Carnet d'expédition*, au besoin. Informez-les que vous ferez un retour en grand groupe.

- B.17. Faites ensuite un retour en grand groupe, en demandant à chaque équipe de partager ses pistes de réponses en lien avec les deux questions pigées, en suivant l'ordre des six questions au diaporama.

- B.18. Complétez ou corrigez, s'il y a lieu, avec les réponses qui se trouvent sur la fiche complémentaire La situation de Charlotte. Invitez les parents à prendre en note les pistes de réponses partagées pour chacune des questions, à l'endroit prévu dans leur *Carnet d'expédition*.

- B.19. Remerciez les parents pour leur participation et félicitez-les pour la belle intégration des notions!

C. Pleine conscience : « Ancrage sensoriel au sol » (5 min)

- C.1. Proposez aux parents d'expérimenter un exercice de pleine conscience favorisant l'accueil de soi et l'autocompassion : un ancrage sensoriel au sol (exercice inspiré de Neff, 2025).
- C.2. Fermez ou tamisez les lumières pour créer une ambiance propice au ralentissement. Une musique douce et sans paroles peut accompagner l'expérience. Sinon, le simple silence sera un bon allié.
- C.3. Demandez aux parents de se trouver un espace où ils se sentent confortables, dans leur bulle.
- C.4. Invitez-les à s'installer debout (si possible, sinon en position assise sur une chaise), les pieds à la largeur des épaules, bien appuyés sur le sol, idéalement sans chaussure. Les bras détendus de chaque côté du corps. Les yeux peuvent être fermés, mi-clos ou rester ouverts, laissant le regard se poser doucement devant soi, 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. Chaque personne demeure libre de son expérience dans cette proposition.
- C.6. Faites la lecture du verbatim qui suit, en vous assurant d'adopter un rythme favorisant l'intégration de chaque étape :



13



57

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 autres ressentis.

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 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.

- C.7. À la fin de l'exercice, invitez les parents à ramener tranquillement leur attention vers le groupe.
- C.8. Informez-les qu'ils peuvent trouver le verbatim de l'exercice d'ancrage 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 mettre en commun leurs expérimentations et à réinvestir différentes activités de pleine conscience à la maison.



57

D. Causerie intégrative (15 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'accompagnement de mon enfant vers l'exposition?
- * Qu'est-ce qui représente un **défi** dans mon rôle de parent, en lien avec l'accommodation parentale?
- * 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**?

 14

 58

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 que les enfants n'ont pas de petit défi cette semaine, puisque leur atelier consiste en la réalisation de leur projet collectif (un contexte d'exposition en soi), incluant un défi personnalisé à relever pour chaque enfant.
- E.2. Encouragez néanmoins les parents à discuter avec leurs enfants de leur expérience au sein du projet collectif et de la réalisation de leur défi personnel.
- E.3. Partagez aux parents le défi auquel ils sont pour leur part conviés cette semaine :

Le défi des parents

- * **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.**

 15

 59

- E.4. 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.5. Invitez les parents à consulter les divers contenus et listes de stratégies dans leur *Carnet d'expédition* pour les aider à réaliser leurs défis.
- E.6. Informez-les qu'un certain retour sur le défi sera proposé lors du prochain atelier, mais qu'il prendra une autre forme, étant donné la nouvelle configuration de groupe (parents-enfants).

F. Conclusion et départ

- F.1. Soulignez qu'il s'agissait du dernier atelier du bloc 1 pour le groupe « parents ». La première étape est accomplie! Félicitez les parents pour leur engagement courageux dans cette expédition « hors-piste ».

 16

 59

- F.2. Rappelez que le prochain atelier marquera une nouvelle étape dans cette importante expédition : l'entrée dans le bloc 2 du programme, en groupe « parents-enfants ».
- F.3. Mentionnez que ce sera l'occasion de faire le bilan du chemin parcouru jusqu'ici et de reconnaître les avancées de toutes et tous, de manière à se donner l'élan de poursuivre leur route en équipe parent(s)-enfant!
- F.4. Au besoin, rappelez-leur la date, l'heure et le lieu du prochain atelier (p. ex. si le local a changé).
- F.5. Bouclez l'atelier avec un **moment de connexion de fermeture**, pour permettre aux parents de quitter en toute confiance, reconnaissance et fierté.
- F.6. Remerciez les parents pour leur participation et souhaitez-leur bonne semaine.



17



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

Questions à piger

Quels signaux d'anxiété manifeste Charlotte (émotions, symptômes, comportements)?	Quelle intolérance (ou source d'anxiété) semble affecter Charlotte dans cette situation?
À quoi pourraient ressembler la zone de confort et la zone de peur de Charlotte?	Quelles stratégies d'évitement, Charlotte utilise-t-elle?
Dans quels pièges d'accommodation les parents de Charlotte pourraient-ils tomber?	Quelles stratégies et attitudes pourriez-vous conseiller aux parents de Charlotte pour l'accompagner à s'exposer à petits pas, à la manière de guides bienveillants?

FICHE COMPLÉMENTAIRE

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 s'adressent à elle, elle 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.

Questions et pistes de réponses

1. Quels **signaux d'anxiété** manifeste Charlotte (émotions, symptômes, comportements)?
Humeur négative, changement de comportements (plus bête, discute moins), baisse d'appétit, s'isole, maux de ventre, insomnie, « pense trop », crise de larmes.
2. Quelle **intolérance** (ou source d'anxiété) semble l'affecter dans cette situation?
Perfectionnisme (p. ex. peur de l'échec, du risque d'erreur et de se tromper).
3. Quelles **stratégies d'évitement** utilise-t-elle?
Réviser tard le soir, étudier à outrance (exercices de perfectionnement), refuser d'aller en classe, demander à ses parents de motiver son absence, demander une reprise d'examen.
« Charlotte croit que plus elle étudie, moins elle risque de se tromper. C'est donc un moyen pour elle d'éviter de commettre des erreurs ou de ne pas réussir à la hauteur de ses exigences. Toutefois, cela entraîne de la détresse et alimente sa peur de l'échec.
4. À quoi pourraient ressembler sa **zone de confort** et sa **zone de peur**?
Zone de confort : *Toutes les situations où Charlotte se sent compétente, confiante de bien réussir, ou encore où elle n'est pas évaluée. Donc, les situations où elle ne risque pas de vivre un échec, de se tromper, de commettre une erreur.*
Zone de peur : *Toutes les situations où Charlotte n'est pas certaine de ses compétences, où elle craint de ne pas bien réussir, ou encore où elle est évaluée. Donc, les situations où elle pourrait vivre un échec, se tromper, commettre une erreur.*

5. Dans quels **pièges d'accommodation** ses parents pourraient-ils tomber?
- ⇒ *Ne rien faire, ne pas lui nommer leurs observations ni la confronter, par peur de générer un conflit ou une crise;*
 - ⇒ *Lui apporter son repas à sa chambre pour lui permettre d'étudier plus longtemps;*
 - ⇒ *La dégager de ses responsabilités à la maison et de ses activités parascolaires afin qu'elle ait plus de temps pour étudier;*
 - ⇒ *Adhérer à ses demandes (p. ex. motiver son absence à l'école le matin de l'examen).*

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

De façon générale, dans la vie quotidienne :

- ⇒ *Lui nommer leurs observations quant aux changements dans son humeur et ses comportements;*
- ⇒ *Lui témoigner leur empathie face à ce qu'elle vit et leur souci à l'égard de son bien-être;*
- ⇒ *Lui partager l'importance de rééquilibrer ses sphères de vie (plus elle étudie, plus elle néglige les autres aspects de sa vie, plus cela affecte son équilibre et peut jouer sur ses résultats);*
- ⇒ *Planifier avec elle l'exposition, étape par étape;*
- ⇒ *Limiter graduellement son nombre d'heures d'étude (p. ex. fixer avec elle des temps d'étude définis et mettre une alarme douce);*
- ⇒ *Lui offrir un support pour respecter les temps fixés, en acceptant que tout ne sera pas parfait (p. ex. lui faire un rappel, l'inviter à faire autre chose avec vous quand c'est terminé);*
- ⇒ *L'accompagner à trouver des stratégies pour rendre son étude plus efficace, mais moins longue;*
- ⇒ *L'encourager à introduire des activités plaisantes et de saines habitudes de vie dans son horaire (p. ex. voir ses amis et amis, pratiquer du sport, des arts, jouer dehors, se détendre, etc.);*
- ⇒ *Lui expliquer les bienfaits de ces stratégies pour sa réussite scolaire;*
- ⇒ *L'accompagner dans l'expérimentation de stratégies pour s'apaiser;*
- ⇒ *Introduire des moments de connexion en famille où tout s'arrête;*
- ⇒ *Adopter de saines habitudes de vie, en famille;*
- ⇒ *L'encourager à s'inscrire dans une activité ludique où la performance n'est pas valorisée, pour lui apprendre à éprouver du plaisir, sans exigences de réussite;*
- ⇒ *Lui rappeler ses qualités et ses forces autres que celles liées à la performance;*
- ⇒ *Ajuster leur discours pour mettre davantage l'accent sur le processus (et non le résultat).*

Le matin de l'examen :

- ⇒ *Accueillir Charlotte en écoutant ce qu'elle a à dire et en validant son émotion;*
- ⇒ *L'accompagner à retrouver son calme, en lui proposant des stratégies pour s'apaiser;*
- ⇒ *La rassurer en lui insufflant leur confiance, et lui rappeler leur amour, peu importe le résultat;*
- ⇒ *Lui expliquer que ce qu'elle vit est de l'anxiété, que c'est normal et que ce n'est pas dangereux même si c'est très inconfortable;*
- ⇒ *Lui expliquer pourquoi c'est important qu'elle fasse son examen en vous servant du principe de la zone de confort et en rappelant le piège de l'évitement;*
- ⇒ *Maintenir votre exigence par rapport à sa présence à l'école et à son examen.*