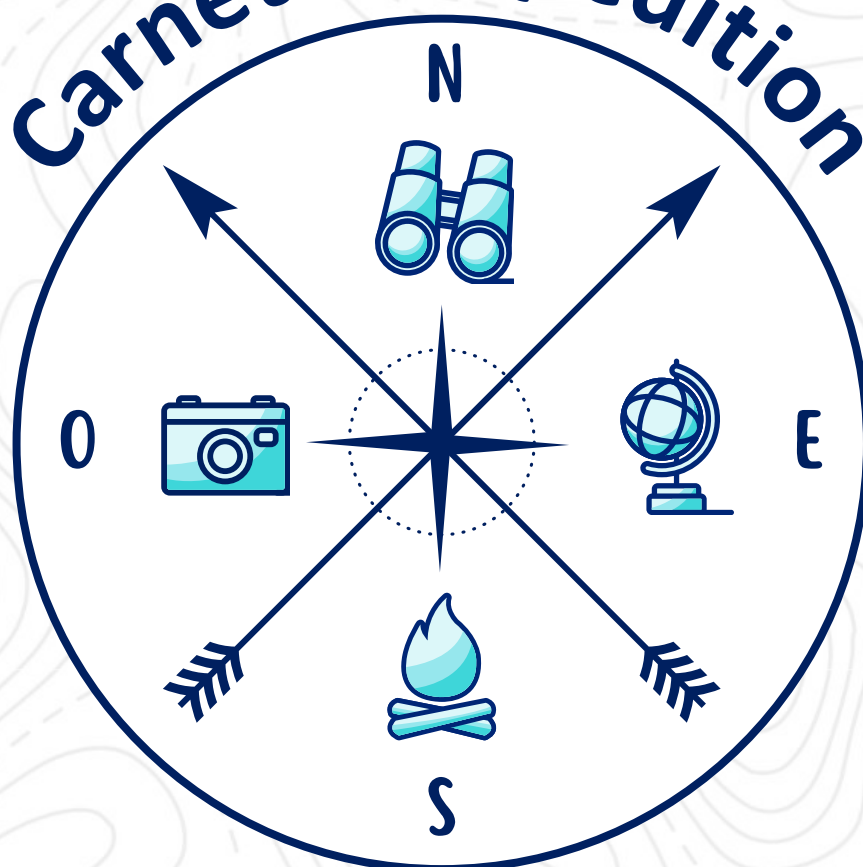


HORS

PISTE

Expédition+

Carnet d'expédition



Groupe Parents-Enfants

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

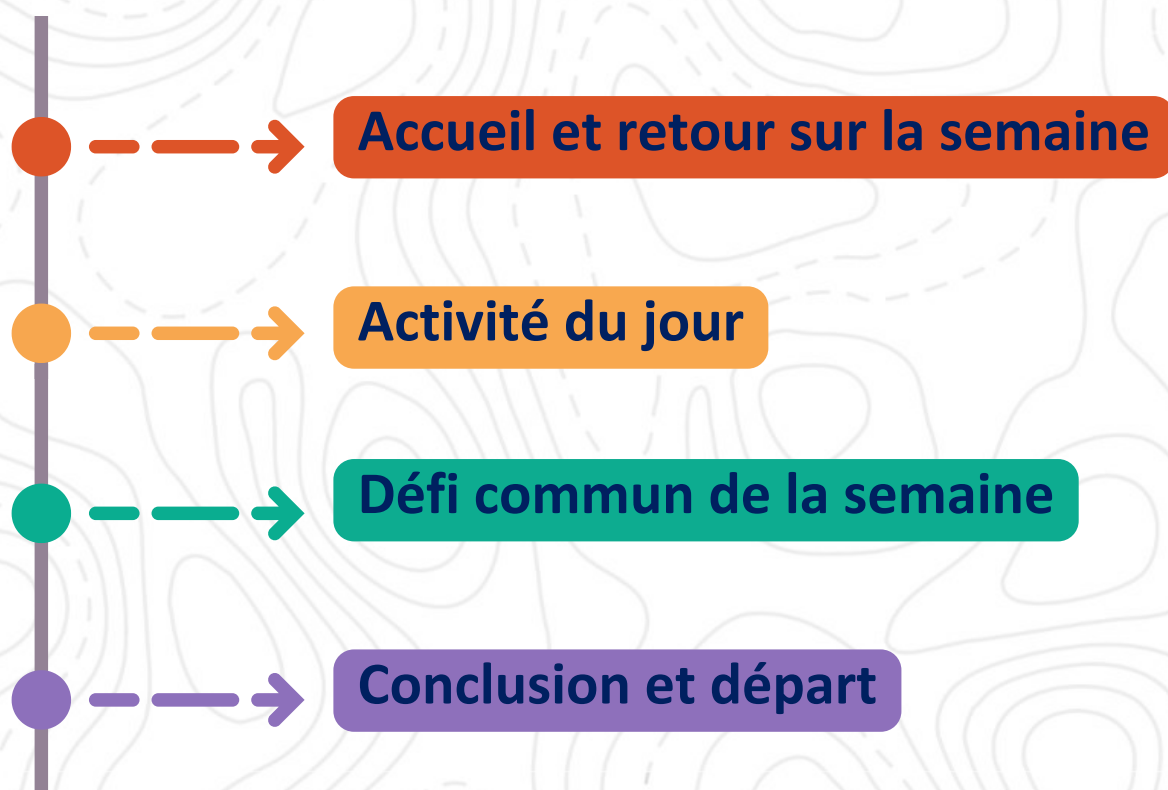


Contenu écrit sous-licence [CC BY-NC 4.0](#). Contenu graphique via [Canva](#) selon la licence en vigueur. © [Programme HORS-PISTE](#) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

DÉCOUVREZ VOTRE CARNET

Plan des ateliers	4
Atelier 5 : Bilan commun mi-parcours	5
Atelier 6 : Connaissance de soi et de l'autre	10
Atelier 7 : Mode de vie et habitudes	16
Atelier 8 : Amitiés et réseau social de soutien	24

PLAN DES ATELIERS



Atelier 5

BILAN COMMUN MI-PARCOURS



OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER :

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



HORS

PISTE

Expédition+

BILAN COMMUN MI-PARCOURS

Rétrospective sur le parcours des enfants

MISSION DES ENFANTS :

- Mieux se connaître et se comprendre vis-à-vis leurs émotions et leur anxiété;
- S'exposer à petits pas.



Parents, qu'avez-vous observé?



Enfants, qu'avez-vous à nous dire sur votre expérience?

Rétrospective sur le parcours des parents

MISSION DES PARENTS :

- Mieux connaître et comprendre l'anxiété et leur rôle pour vous accompagner;
- Soutenir votre exposition à petits pas, à la manière de guides bienveillants.



Enfants, qu'avez-vous observé chez vos parents dans leur manière d'être et de faire?



Parents, qu'avez-vous à nous dire sur votre expérience?

BILAN COMMUN MI-PARCOURS

Nos outils d'expédition



MESSAGE CODÉ

--	--	--	--



En tant qu'équipe, vous disposez maintenant d'une panoplie d'outils utiles pour vous exposer ensemble aux situations anxiogènes, avec confiance et courage!

HORS

PISTE

Expédition+

BILAN COMMUN MI-PARCOURS

Prochaine étape : cap vers le sommet!



Travail d'équipe



Entraide

BLOC 2



Sortir de sa zone de confort



Solidarité



CONNAISSANCE
DE SOI



MODE DE VIE ET
HABITUDES



AMITIÉS ET RÉSEAU
SOCIAL DE SOUTIEN

Ces trois facteurs peuvent agir sur l'anxiété

DÉFI D'INTÉGRATION

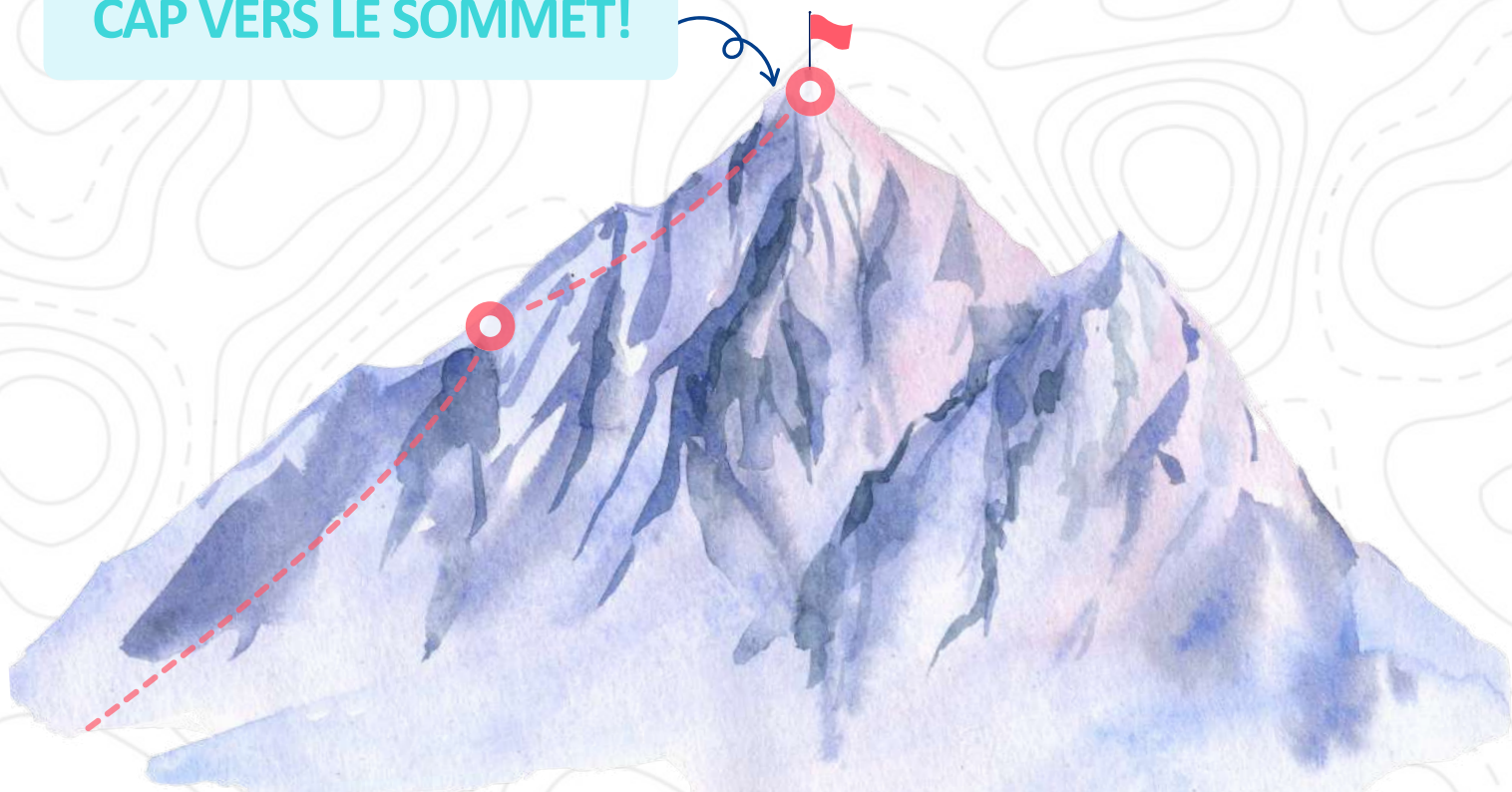
Le défi commun

1



Cette semaine, tentez de vous exposer ensemble à une situation anxiogène pour l'enfant, à l'aide de vos outils d'expédition, selon le principe des petits pas.

MAINTENANT,
CAP VERS LE SOMMET!



HORS

PISTE

Expédition+

Atelier 6

CONNAISSANCE DE SOI ET DE L'AUTRE



OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER :



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

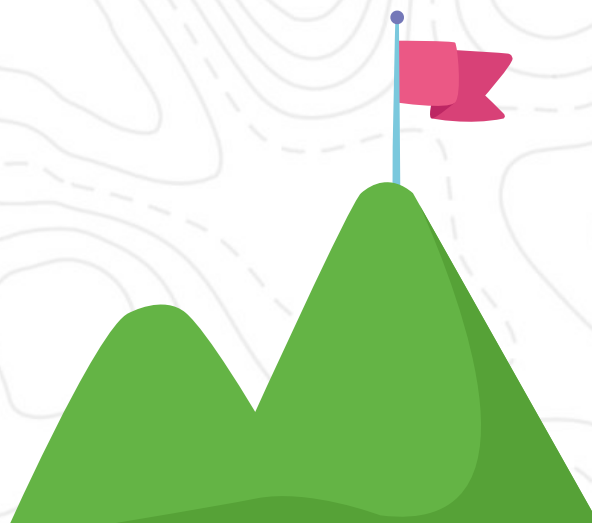
RETOUR SUR LA SEMAINE

1 Comment s'est passée votre semaine ensemble?



2 À quoi a ressemblé votre moment de connexion (où, quand, quoi, comment)?

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



CONNAISSANCE DE SOI ET DE L'AUTRE

Une montagne de connaissances!



La connaissance de soi permet de mieux comprendre qui l'on est, ce que l'on sait faire et jusqu'où l'on peut aller.

La connaissance de soi, c'est aussi :

- Écouter son intuition;
- Découvrir son potentiel;
- Développer ses talents;
- Connaître ce qui est important pour soi, ses valeurs.

(Halász et Michel, 2011; Harris et al., 2021; Levine, 2007; Pruneau et al., 2013; Vazire et Wilson, 2012)



1

Que retenez-vous de cette activité?

2

Qu'avez-vous appris sur vous-même? Et sur l'autre? Sur votre équipe?

3

Pourquoi est-ce important de bien se connaître?



Mieux se connaître et se comprendre favorise une plus grande confiance en soi pour composer avec l'anxiété et les défis du quotidien.

(Lewis et Minar, 2022; Nonweiler et al., 2024; Yildirim et al., 2023)



La connaissance de soi et de l'autre, entre enfants et parents, favorise l'empathie et la qualité de la relation parent-enfant.

(Duncan et al., 2009, 2015)

HORS

PISTE

Expédition+

CONNAISSANCE DE SOI ET DE L'AUTRE

Une montagne de connaissances! (suite)



Quand on comprend mieux l'autre personne



On devient plus sensible (empathique) à sa réalité



C'est plus facile de choisir ensemble des moyens adaptés pour faire face aux défis du quotidien



S'EXPOSER pour traverser sa zone de peur



À l'aide de ses outils d'expédition



Permet de mieux connaître ses forces, ses limites et ses intérêts!



Le rôle des parents est d'aider leur enfant à mieux se connaître, en lui offrant une base sécurisante et des occasions de se découvrir.

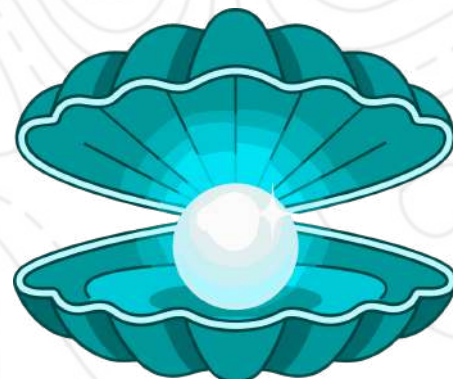
(Kerns et Brumariu, 2016)

Tel un guide bienveillant!

Les valeurs

LES VALEURS...

- sont les désirs les plus chers à notre cœur;
- représentent ce que nous souhaitons défendre;
- guident nos choix et nos actions;
- sont nos repères;
- nous définissent comme individu;
- peuvent évoluer au fil du temps.



CONNAISSANCE DE SOI ET DE L'AUTRE

Nos valeurs familiales



Le courage



L'amitié



La discipline



La famille



L'amour



La fidélité



Le respect



L'écoute



La sécurité



L'entraide



La patience



L'honnêteté



La loyauté



La justice



L'égalité



La persévérance



Le plaisir



Le partage



Le pouvoir



Le travail

1 Qu'est-ce qui est le plus important pour nous en ce moment?

2 Quels sont les désirs les plus chers à notre cœur?

3 Qu'est-ce qui nous motive, nous rassemble?

4 Qu'est-ce qui pourrait nous aider ou nous soutenir dans nos défis du quotidien?

Quelles sont nos deux valeurs « chouchou »?



1



2

Quel petit pas pourrait-on faire pour agir plus en cohérence avec ces deux valeurs?



1



2

HORS

PISTE

Expédition+

DÉFI DE LA SEMAINE



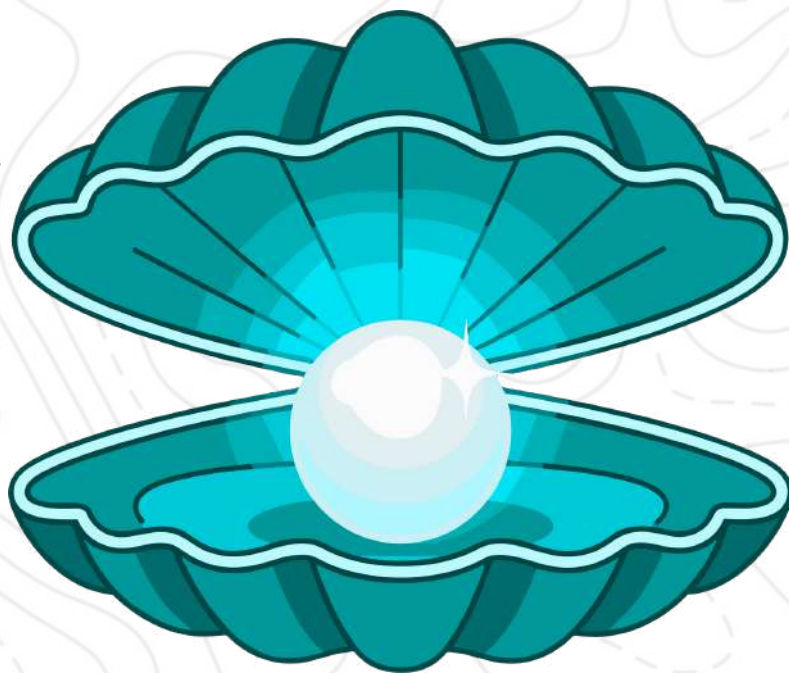
Le défi commun

1



Cette semaine, tentez de faire ensemble les petits pas choisis pour agir en cohérence avec vos deux valeurs « chouchou ».

LES VALEURS SONT LES
DÉSIRS LES PLUS CHERS
À NOTRE CŒUR



HORS

PISTE

Expédition+

Atelier 7

MODE DE VIE ET HABITUDES



OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER :

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



HORS

PISTE

Expédition+

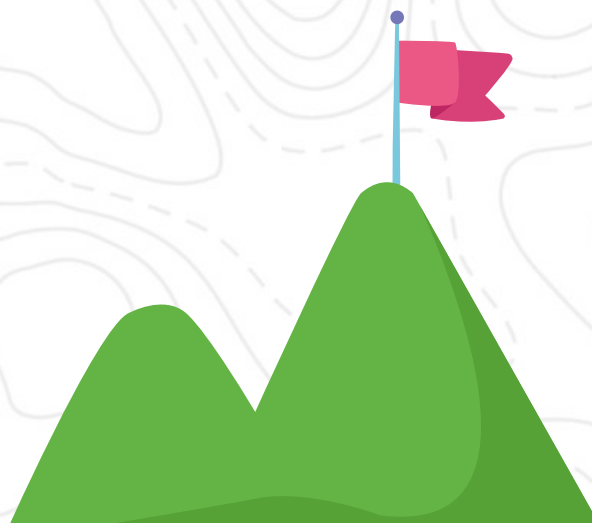
RETOUR SUR LA SEMAINE

1 Comment s'est passée votre semaine ensemble?



2 Comment avez-vous vécu l'expérience des lettres trouées?

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



MODE DE VIE ET HABITUDES

Mode de vie

Ensemble de nos habitudes de vies, aidantes et nuisibles.

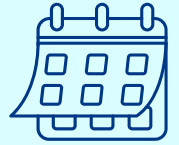
(Gouvernement du Québec, 2023)



Habitude de vie

Action ou comportement adopté quotidiennement, ou à répétition et à long terme.

(National Institutes of Health, 2018; Rippe, 2021)



Prendre conscience de notre mode de vie et de nos habitudes, c'est important pour apprendre à mieux composer avec l'anxiété.



Rendez-vous à la page suivante pour découvrir **quelques recommandations** sur les saines habitudes de vie.

HORS

PISTE

Expédition+

MODE DE VIE ET HABITUDES

Recommandations en rafale!



Alimentation

Favoriser une alimentation saine et variée, c'est porter une attention consciente à la qualité des aliments que l'on mange, mais aussi à notre manière de manger, à l'endroit, au moment, à la raison pour laquelle on mange et avec qui.

(Santé Canada, 2019)



Sommeil

Favoriser un sommeil de qualité, c'est dormir sans interruption, en quantité suffisante sur une base régulière. En moyenne, il s'agit de 9 h à 12 h chez les jeunes et 7 h à 9 h chez les adultes.

(Paruthi et al., 2016 ; Wang et al., 2022)



Activité physique

Favoriser un mode de vie actif, c'est éviter la sédentarité en tentant de bouger quotidiennement ou plusieurs fois par semaine (par exemple, en optant pour les déplacements actifs).

(Agence de la santé publique du Canada, 2011a, 2011b)

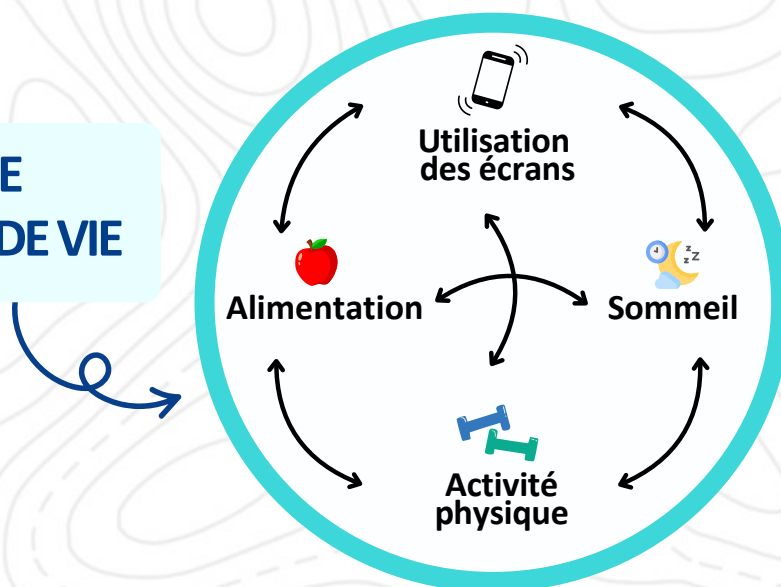


Écrans et technologies numériques

Favoriser une saine utilisation, c'est limiter l'usage à un maximum de 2h/jour (activités de loisir) et opter pour des contenus éducatifs, adaptés aux caractéristiques du jeune, consultés dans les aires communes.

(Browne et al., 2021; Capsana, 2022; Gouvernement du Québec, 2025; Institut national de santé publique du Québec, 2025)

QUATRE HABITUDES DE VIE



Elles ont toutes une importance **équivalente**,
car elles **interagissent** et **s'influencent** entre elles.

Elles forment un tout : notre **mode de vie**!

Il est donc nécessaire de les **considérer dans leur ensemble**.

MODE DE VIE ET HABITUDES

Recommandations en rafale! (suite)



Relations sociales et interpersonnelles

Entretenir des relations harmonieuses et avoir un réseau social soutenant contribue au développement et au maintien d'une bonne santé globale et mentale.

(Block et al., 2022; Gouvernement du Québec, 2025)



Consommation d'alcool, drogues et tabac

Consommer moins (ou pas du tout) c'est mieux! Ces substances peuvent nuire à la santé et au bien-être, d'où l'importance de réfléchir à la place qu'elles occupent dans notre vie.

(Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2023; Gouvernement du Canada, 2025a, 2025b; Zhang et al., 2024)



Contact avec la nature

S'exposer à la nature favorise la santé et le bien-être au même titre que l'alimentation, le sommeil et l'activité physique. En plus d'avoir des bénéfices pour la gestion du stress et de l'anxiété. Il suffit de 2 h par semaine, entre 20 à 30 minutes à la fois!

(Hunter et al., 2019; Ríos-Rodríguez et al., 2024; White et al., 2019)



Spiritualité/Vie spirituelle

La spiritualité est une démarche personnelle qui peut aider à comprendre ce qui est important pour soi et à traverser les épreuves grâce à ses valeurs et croyances. Elle encourage le bien-être et la santé mentale, notamment par la méditation, l'écriture personnelle ou l'engagement communautaire.

(Aggarwal et al., 2023; American Psychological Association, 2018; Manning et al., 2019; Reisinger, 2025; Rosmarin et Leidl, 2020; Wixwat et Saucier, 2021)



Pleine conscience

Adopter une pratique quotidienne de pleine conscience permet de mieux comprendre ce qui se passe en soi (sensations, émotions, pensées) et aide à apprivoiser le stress et l'anxiété.

(Broderick et Metz, 2009; Gosselin et Turgeon, 2015)



Loisirs, plaisirs et passions

Se divertir, avoir du plaisir, faire ce qu'on aime et développer nos talents et passions, c'est une bonne habitude pour prendre soin de soi et tendre vers l'équilibre.

(Timonen et al., 2021)



Équilibre

Équilibrer nos différentes sphères de vie (personnelle, familiale, sociale, académique, professionnelle et vie quotidienne) favorise le bien-être et évite la surcharge, le stress et la fatigue. (Parsonage-Harrison et al., 2023)

ANXIÉTÉ ↑



EFFETS NÉFASTES SUR LA SANTÉ



MAUVAISES HABITUDES



ABANDON DES BONNES HABITUDES



ADOPTION DE BONNES HABITUDES



EFFETS POSITIFS SUR LA SANTÉ



ANXIÉTÉ ↓

HORS

PISTE

Expédition+

MODE DE VIE ET HABITUDES

Pour aller plus loin!



Capsules vidéos sur l'influence de notre mode de vie sur l'anxiété
« Retrouver le Nord grâce à la boussole intérieure »

Outil pour apprendre à cultiver son bien-être
« Roue du bien-être »

Ressource sur l'utilisation des médias numériques
« HabiloMédias »

Ressource sur les bienfaits de la nature
« Pourquoi la nature? »

Partie 01



Partie 02



Notre mode de vie et nos habitudes exercent une influence sur l'anxiété et vice-versa.

Un jardin florissant

Porter un regard plus conscient sur son mode de vie et ses habitudes

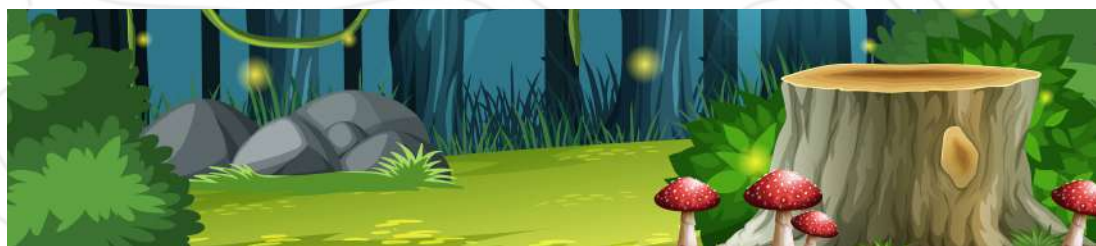
Le **jardin** représente votre **famille**



Les **fleurs** et les **plantes** représentent les **personnes** qui composent votre famille



Les **autres éléments** (sol/terreau, nutriments, climat/météo, environnement) représentent ce qui compose votre **mode de vie**



HORS

PISTE

Expédition+

MODE DE VIE ET HABITUDES

Notre jardin familial

- 1 À tour de rôle, décrire votre jardin et expliquer pourquoi.
- 2 Identifier les ressemblances et les différences entre vos deux dessins.



Nos ressemblances



Nos différences

- 3 Identifier ensemble une habitude de vie et un petit pas à mettre en place pour agir de manière cohérente avec cette habitude.

Quelles habitudes de vie souhaitons-nous adopter, améliorer ou transformer ensemble pour construire un mode de vie plus cohérent avec nos besoins et valeurs?



1

Quel petit pas pourrions-nous faire afin d'agir de manière cohérente avec cette habitude?



1

HORS

PISTE

Expédition+

MODE DE VIE ET HABITUDES



Le rôle des parents est d'accompagner leur enfant à adopter un mode de vie sain et équilibré, composé d'habitudes de vie aidantes, contribuant à sa santé et son bien-être.

Tel un guide bienveillant!



Accepter de sortir de sa zone de confort



Faire des choix conscients



Fournir des efforts



Puise dans sa confiance et son courage



Amorcer un changement bénéfique!

DÉFI DE LA SEMAINE

Le défi commun

1



Cette semaine, tentez d'appliquer ensemble le premier petit pas en lien avec l'habitude de vie que vous avez identifié pour prendre soin de votre jardin.

HORS

PISTE

Expédition+

Atelier 8

AMITIÉS ET RÉSEAU SOCIAL DE SOUTIEN



OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER :



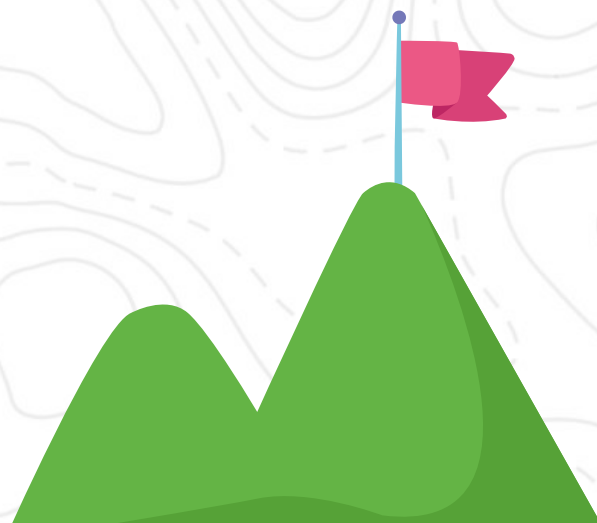
- Comprendre l'importance des relations d'amitié de qualité pour la santé et le bien-être;
- Connaître l'effet protecteur d'un bon réseau social de soutien vis-à-vis l'anxiété;
- Prendre conscience du réseau social de soutien actuel de l'enfant;
- Identifier des actions pour rendre le réseau social de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

RETOUR SUR LA SEMAINE

1 Comment s'est passée votre semaine ensemble?



2 Comment s'est passée la réalisation de votre défi commun?



AMITIÉS ET RÉSEAU SOCIAL DE SOUTIEN



À la préadolescence, les liens d'amitié prennent de plus en plus d'importance

MAIS les parents restent la principale figure d'attachement : ils sont la première source de réconfort, de sécurité et d'information.



Généralement, les enfants se tournent vers leurs parents dans les situations suivantes :

- émotions difficiles (p. ex. peur, tristesse);
- maladie et stress;
- conflit avec des camarades;
- moins bonne performance à l'école ou dans les sports.

Leur écoute, leur disponibilité et leur encadrement sont encore de mise!



Entre 9 et 12 ans, les enfants cherchent davantage à se définir, à devenir plus autonomes et à se différencier de leurs parents. Il s'agit d'une étape normale et positive du développement humain (Kerns et al., 2006; Seibert et Kerns, 2009) : les enfants s'éloignent peu à peu de leur famille et accordent **plus d'importance à leurs amitiés** (Ferland, 2014).



En parallèle, le **rôle des parents** demeure important lors de cette période, car les enfants ont encore besoin de leur soutien, surtout lorsqu'ils vivent des émotions difficiles. **L'écoute**, la **disponibilité** et l'**encadrement** des parents les aident à faire face aux défis relationnels et sociaux (Bowlby, 1987, cité dans Ainsworth, 1990; Neufeld et Maté, 2005), souvent source de stress et d'anxiété.

Débat d'idées!

QUESTION

« Selon vous, l'utilisation des écrans et des technologies numériques (télé, tablette, jeux vidéo, réseaux sociaux, etc.) a-t-elle un effet plutôt bénéfique ou plutôt nuisible sur les relations d'amitié à la préadolescence? »



PHRASE-SAGE

HORS

PISTE

Expédition+

AMITIÉS ET RÉSEAU SOCIAL DE SOUTIEN

Parapluie!

Le parapluie n'empêche pas la pluie de tomber ni le ciel de gronder. Il permet de limiter les impacts de la tempête sur nous. Par exemple, le fait d'avoir un bon parapluie peut nous donner le courage de poursuivre notre route, malgré les intempéries.

La présence d'un bon réseau social de soutien nous « protège » face aux défis de la vie. Par exemple, le fait d'avoir des amies ou des amis sur qui on peut compter permet de se sentir plus brave, optimiste et bien dans sa peau, ce qui aide à surmonter certaines situations difficiles.



Un bon réseau social de soutien agit comme un parapluie vis-à-vis l'anxiété.



Les relations de qualité contribuent à notre bien-être et nous protègent vis-à-vis l'anxiété. Elles nous permettent d'y faire face avec plus de confiance, d'assurance et d'espoir. (Butler et al., 2022; Lois, 2022; Lopez et al., 2024)

AMITIÉS ET RÉSEAU SOCIAL DE SOUTIEN

Mon réseau social de soutien

Imaginons que tu pars en EXPÉDITION!

1 Qui amènes-tu avec toi?

Pense aux personnes (jeunes et adultes)...

- sur qui peux-tu vraiment compter lorsque tu en as besoin;
- à qui peux-tu te confier en toute sécurité et confiance;
- pour qui te sens-tu importante ou important;
- avec qui c'est facile de t'entendre et de t'amuser.

2 Y a-t-il d'autres personnes que tu aimerais amener en expédition avec toi, mais qui ne figurent pas parmi celles identifiées ci-haut? Lesquelles? Pourquoi?

3 Sur une échelle de 1 à 10, à quel point es-tu satisfaite ou satisfait de ton réseau social de soutien? Pourquoi?

Aucunement
satisfaits ou satisfaites

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Totalement
satisfaits ou satisfaites



Un réseau social équilibré devrait à la fois comprendre des jeunes et des adultes (dont des membres de la famille), auprès de qui l'enfant expérimente des relations satisfaisantes, soutenantes et saines (Pauzé et al., 2019).

Un réseau social diversifié c'est bien, mais ce qui compte le plus, ce n'est pas la quantité...
C'est la qualité!

L'important, c'est surtout...
de prendre conscience de ses relations d'amitié et de son réseau social de soutien
afin de faire des choix positifs et satisfaisants.

Pour cela, il faut parfois puiser dans son courage et sa confiance pour sortir de sa zone de confort!



HORS

PISTE

Expédition+

AMITIÉS ET RÉSEAU SOCIAL DE SOUTIEN

Mes prochains petits pas



Quels petits pas pourrais-tu faire prochainement pour rendre ton réseau social de soutien plus satisfaisant, soutenant et équilibré?

Les parents font partie intégrante du **réseau social de soutien** de l'enfant.

Pour ainsi l'aider à développer un **réseau social de soutien plus fort!**



Tout en étant sensibles, disponibles et à l'écoute des émotions de leur enfant, ils peuvent : **l'encourager à vivre de nouvelles expériences** en favorisant les occasions de socialisation.



Le rôle des parents est d'accompagner leur enfant à explorer son univers social et à établir des relations d'amitié significatives.

Tel un guide bienveillant!



Les enfants vivant **plus d'anxiété** ont parfois tendance à vouloir **rester près de leurs parents, dans leur zone de confort** (Aslan et Altinisik, 2022; Huang, 2024). En s'ajustant à leur rythme, on peut les accompagner à s'exposer socialement, pas à pas!

DÉFI DE LA SEMAINE

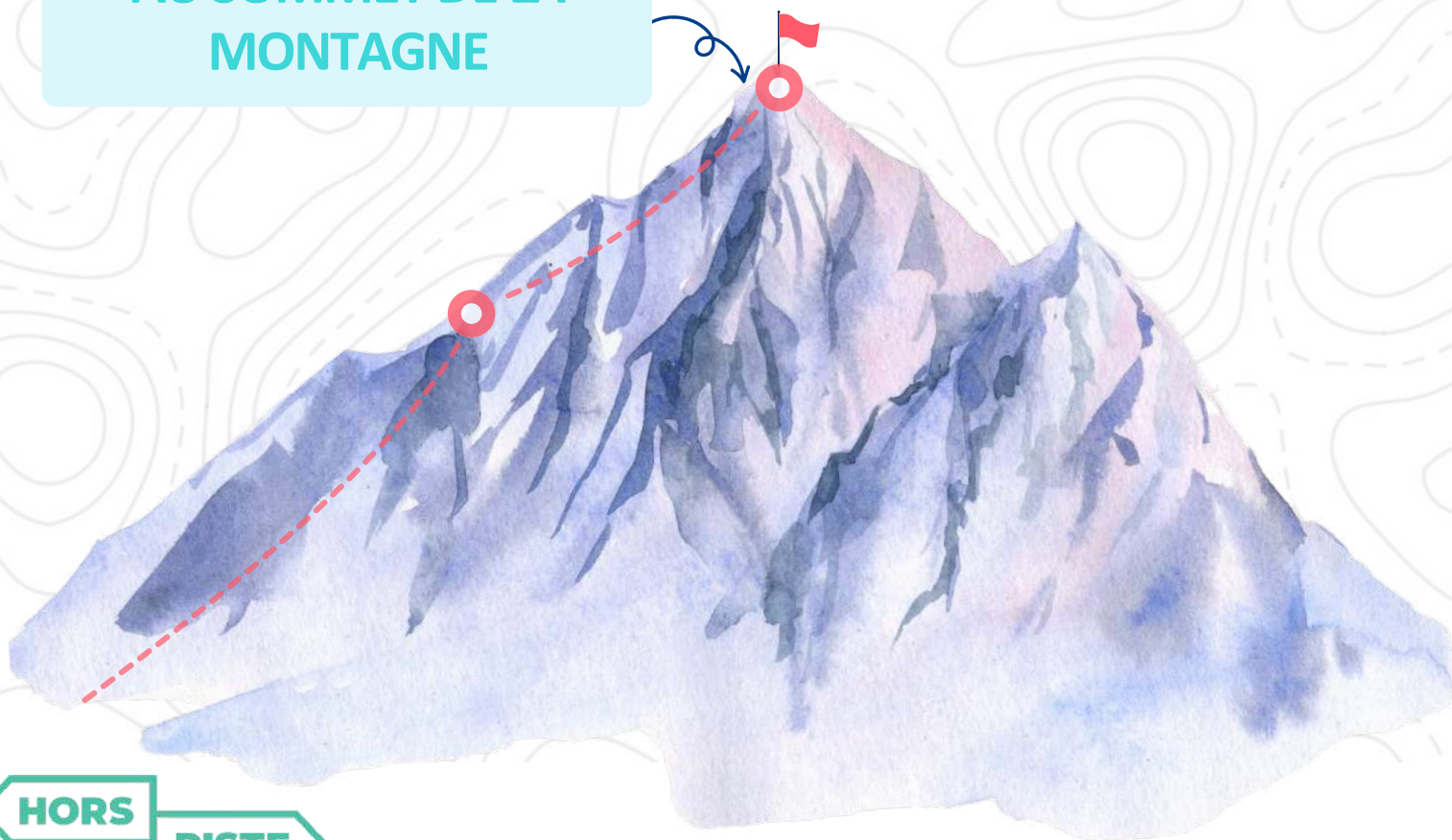
Le défi commun

1



Cette semaine, tentez d'appliquer au moins un des petits pas identifiés pour rendre le réseau social de soutien de l'enfant plus satisfaisant, soutenant et équilibré.

YEAH! NOUS SOMMES
AU SOMMET DE LA
MONTAGNE



HORS

PISTE

Expédition+