

5. BILAN COMMUN MI-PARCOURS (90 MIN)

MESSAGE CLÉ



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

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER

À la fin de l'atelier, l'enfant et son ou ses parent(s) seront en mesure de :

- 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.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL



- ☐ Prendre connaissance de l'ensemble des documents pour planifier l'atelier (fiche d'animation, diaporama, *Carnet d'expédition*).



- ☐ Imprimer le *Carnet d'expédition – Groupe Parents-Enfants* en nombre suffisant (1 x par équipe parent(s)-enfant);
- ☐ Imprimer les *Certificats d'accomplissement des enfants*, en nombre suffisant (1 x par enfant), qui se trouve à la fin de cet atelier.



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



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



- ☐ Apporter les porte-clés des enfants, comportant les quatre clés remises lors du bloc 1 (1 x par enfant, identifié à leur nom);
- ☐ Apporter le contrat collectif sous forme d'affiche cartonnée, utilisé dans le Groupe Enfants;
- ☐ Apporter des crayons de couleur en quantité suffisante;
- ☐ Apporter des porte-documents (petits cartables ou duo-tangs) en nombre suffisant (1 x par équipe parent(s)-enfant).

A. Accueil et présentation du bloc 2 (10 min)



NOTE D'ANIMATION

Pour ce premier atelier de groupe parents-enfants, il vous est suggéré de privilégier une mise en place en cercle. Ainsi, avant l'arrivée des enfants et des parents, libérez l'espace dans le local de manière à pouvoir former un grand cercle avec des chaises, en nombre suffisant (y compris pour votre équipe d'animation).

- A.1. Accueillez les enfants et les parents avec un **moment de connexion** pour instaurer un climat de confiance.
- A.2. Souhaitez la bienvenue à tout le monde, puis présentez votre équipe d'animation en quelques mots.
- A.3. Exprimez votre joie de les voir toutes et tous réunis aujourd'hui, au sein de cette nouvelle configuration de groupe parents-enfants. Soulignez l'engagement inspirant dont ils font preuve par leur présence commune, à l'amorce de cette deuxième partie de l'expédition!
- A.4. Partagez-leur les bénéfices de s'offrir ce contexte d'expérimentation en famille. Rappelez à cet effet que les programmes d'intervention s'adressant aux enfants et aux parents sont reconnus pour être plus efficaces (Lawrence et al., 2017; Savaglio et al., 2022).
- A.5. Sensibilisez-les au fait que ces ateliers « parents-enfants » seront riches en apprentissages, mais qu'ils comporteront peut-être aussi certains défis (p. ex. nombre de personnes présentes). Mentionnez que votre animation s'ajustera aux besoins du groupe, au fur et à mesure.
- A.6. Rappelez les **principes d'engagement, de respect et d'aide mutuelle** auxquels ils se sont ralliés en début de programme. Insistez sur le **caractère confidentiel** des informations personnelles partagées et des expériences vécues dans le cadre des ateliers parents-enfants.
- A.7. Présentez le **contrat d'engagement collectif des enfants, réalisé à l'atelier 1** (sous forme d'affiche cartonnée). Relisez à voix haute le contrat, puis invitez les parents à joindre leur signature sur l'affiche, de la manière qui les inspire. Affichez ensuite le contrat d'engagement collectif au mur, bien en vue (il en sera de même à chaque atelier du bloc 2).
- A.8. Distribuez maintenant aux équipes parent(s)-enfant leur nouveau *Carnet d'expédition – Groupe Parents-Enfants* du bloc 2, ainsi que le porte-document (petit cartable ou duo-tang). Invitez-les à joindre leurs *Carnets d'expédition* du bloc 1 et du bloc 2 dans le même porte-document pour en faciliter le réinvestissement.
- A.9. Présentez le **déroulement général des ateliers du bloc 2** (accueil et retour sur la semaine et le défi, activité du jour, défi commun de la semaine, conclusion et départ).



1



2



3



4

- A.10. Précisez que, bien qu'il n'y ait pas d'activité de pleine conscience dans le bloc 2, les principes de cette approche seront réinvestis de manière transversale dans les ateliers.
- A.11. Présentez enfin le **thème et les objectifs** de ce premier atelier, ainsi que son déroulement (qui est légèrement différent des autres ateliers).
- A.12. Indiquez aux enfants et aux parents les **moments de pause prévus** (p. ex. se dégourdir, aller aux toilettes, prendre un café ou une collation).



4

5

B. Brise-glace (20 min)

- B.1. Proposez une activité « brise-glace » pour permettre à tout le monde de se dégourdir un peu et d'apprendre à se connaître (activité inspirée de Armstrong, 2024).



NOTE D'ANIMATION

Alternative : Si, pour différentes raisons, l'activité « brise-glace » proposée ci-bas ne convient pas à votre réalité, vous pouvez opter pour cette autre activité : **Le ballon enquêteur!**
Écrivez des questions pour apprendre à mieux se connaître sur un ballon. Les enfants et les parents jouent à se lancer (ou à rouler) le ballon et doivent répondre à la question qui se trouve sous leurs doigts lorsqu'ils l'attrapent. C'est simple et stimulant!

- B.2. Retirez une chaise du cercle initialement formé (p. ex. votre chaise), puis dirigez-vous au centre, debout.

- B.3. Invitez alors tout le monde à participer au jeu de la *Salade de fruits!* Expliquez le jeu :

« Tout le monde prend une place sur une chaise. Comme il y a une chaise en moins, une personne se retrouve sans chaise, au milieu du cercle. La personne au milieu du cercle doit dire quelque chose qu'elle aime (p. ex. « j'aime les chiens »). Toutes les personnes qui aiment les chiens doivent changer de place et se trouver rapidement une nouvelle chaise pour s'asseoir, incluant la personne au milieu du cercle. Les personnes qui n'aiment pas les chiens ne doivent pas bouger. La personne qui se retrouve debout, sans chaise, va donc au milieu du cercle. Elle propose à son tour un nouvel ingrédient (quelque chose qu'elle aime). Et ainsi de suite. Toutes les affirmations sont possibles! L'important, c'est que ce soit réellement quelque chose que vous aimez. »

- B.4. Lancez maintenant le jeu de la *Salade de fruits* en nommant vous-même, qui êtes au milieu du cercle, quelque chose que vous aimez.
- B.5. Poursuivez le jeu pour une période de 5 à 8 minutes, selon l'énergie du groupe.
- B.6. Une fois le jeu terminé, réintroduisez votre chaise dans le cercle. Proposez un retour au calme, en prenant quelques grandes respirations.



5

- B.7. Pour compléter le brise-glace, demandez à chaque personne de se présenter aux autres, en nommant son prénom et l'image d'animal qui représente son **état d'esprit** du moment.
- B.8. Remerciez les enfants et les parents pour leur participation, en nommant que cette activité amusante a permis à tout le monde de prendre sa place, tout en apprenant un peu plus sur chaque personne.
- B.9. Évoquez, s'il y a lieu, l'état d'esprit favorable que ce jeu simple semble avoir généré.
- B.10. Sensibilisez votre groupe aux bienfaits que procure le jeu sur le stress, l'anxiété et la relation parent-enfant (Capurso et Pazzagli, 2016; Dodd et al., 2023; Dodd et Lester, 2021; Hateli, 2022; Stulmaker et Ray, 2015). Partagez que le jeu peut facilement être introduit dans la routine quotidienne ou dans des moments de connexion en famille.



6

C. Activité du jour (55 min)

Première étape : Arrivée au camp de base! (5 min)

- C.1. Introduisez l'activité du jour à l'aide de cette métaphore :



L'atelier d'aujourd'hui représente l'accomplissement d'une première étape importante dans votre parcours d'expédition. Le bloc 1 est complété! Comme si vous escaladiez une grande montagne, vous voilà rendus au camp de base!

Vous avez fait de nombreux pas pour vous rendre jusqu'ici. L'heure est au bilan du chemin parcouru, avant d'entamer la 2^e partie de l'expédition : l'ascension finale de la montagne jusqu'au sommet! C'est une étape de transition, un temps de repos et de célébration, mais aussi d'acclimatation et de ravitaillement précieux, qui vous soutiendra pour les étapes à venir.

- C.2. Poursuivez en expliquant l'importance de faire une mise en commun de leur parcours afin de faciliter la 2^e partie de l'expédition (bloc 2), qui se fera en équipe parent(s)-enfant :



Jusqu'ici, vous avez cheminés séparément, allant à la rencontre de vous-mêmes pour mieux vous connaître et surmonter quelques défis en lien avec l'anxiété, à l'aide de nouvelles stratégies. La suite se fera en équipe parent(s)-enfant. Il est donc important de mettre en commun certains éléments de vos cheminements respectifs afin de faciliter l'entraide dans la poursuite de votre expédition commune!



NOTE D'ANIMATION

Pour la suite de l'activité du jour, assurez-vous d'instaurer un climat de respect mutuel. Cet espace de partage parents-enfants peut être très riche, à condition qu'il se déroule dans la bienveillance, la reconnaissance et la bonne foi. Invitez les enfants et les parents à partager leurs vécus de manière authentique et constructive.

Rétrospective sur le parcours des enfants (20 min)

C.3. Pour partager l'essentiel du parcours des enfants aux parents, expliquez ceci :



À travers le bloc 1, vos enfants avaient comme mission d'apprendre à **mieux se connaître et se comprendre vis-à-vis de leurs émotions et de l'anxiété, et à s'exposer à petits pas à ce qui les rend inconfortables**. Pour ce faire, vos enfants ont dû travailler fort pour **sortir de leur zone de confort et affronter leur zone de peur!**



8



6

C.4. Demandez aux parents de nommer ce qu'ils ont observé de nouveau chez leurs enfants, dans les dernières semaines.

C.5. Prenez quelques interventions, puis complétez vous-mêmes avec vos observations à propos de l'évolution des enfants.

C.6. Invitez les enfants à dire quelques mots sur leur expérience au sein du projet collectif (appréciation du projet, rôle, tâche, responsabilité, contribution, découverte, force, talent, défi personnel, etc.).



NOTE D'ANIMATION

Allez-y en mode pop-corn, selon les élans des enfants. Assurez-vous toutefois que chaque enfant ait l'occasion de parler brièvement de son expérience. Il s'agit d'un moment de reconnaissance important, où tout le monde mérite d'être vu! Permettez-vous de donner la parole aux enfants plus discrets, en mettant en lumière les **forces déployées** lors du projet.

C.7. Poursuivez en nommant aux parents que leurs enfants ont de plus réalisé un magnifique projet collectif [nommer ici le titre du projet collectif], dans lequel elles et ils avaient à accomplir un défi personnel. Partagez que cette activité d'exposition a été une belle occasion d'aller à la rencontre de leur zone de possibilités!

C.8. Félicitez les enfants pour leurs accomplissements, en rappelant que l'important ce n'était pas le résultat, mais bien le processus (les efforts et les petits pas, les tentatives et essais, en direction de leur objectif)!

C.9. Enchaînez maintenant avec une petite **cérémonie de remise des certificats aux enfants**, afin de souligner leur courage et leur détermination dans leur parcours d'expédition.



9

C.10. Distribuez aux parents le Certificat d'accomplissement de leur enfant.

C.11. À tour de rôle, demandez aux parents de se diriger au centre du cercle et d'appeler leur enfant afin de lui remettre son certificat d'accomplissement.

C.12. Offrez-leur collectivement une main d'applaudissement!

Rétrospective sur le parcours des parents (15 min)

C.13. Pour partager l'essentiel du parcours des parents aux enfants, expliquez ceci :



À travers le bloc 1, vos parents ont été amenés à **mieux connaître et comprendre l'anxiété et leur rôle de parent pour vous soutenir**. Ils avaient comme mission de **vous accompagner à vous exposer à petits pas, à la manière de guides bienveillants**. Un peu comme des guides d'expédition en montagne!

Pour ce faire, vos parents ont dû travailler fort! Ils ont même parfois dû **sortir de leur propre zone de confort** pour **changer certaines manières d'être et de faire**, comme parents! Même si cela pouvait par moment vous rendre très inconfortables, comme enfants...!

C.14. Invitez les enfants à nommer spontanément leurs observations en lien avec les changements qu'elles et ils ont pu observer dans les manières d'être ou de faire de leurs parents.

C.15. Prenez quelques interventions des enfants, puis donnez la parole aux parents.

C.16. Invitez-les à partager les stratégies ou changements qu'ils ont mis en place jusqu'ici pour mieux accompagner leurs enfants à faire face à l'anxiété (p. ex. des stratégies pour diminuer l'accommodation parentale). Cela peut être en réponse aux propos des enfants, ou non.

C.17. Prenez quelques interventions des parents, puis complétez avec vos propres observations sur leur évolution.

C.18. Bouclez en sensibilisant les enfants à l'inconfort que peut générer les changements :



Sur le coup, la **modification de certaines façons de faire chez les parents** peut provoquer chez les enfants toutes sortes d'émotions : **inconfort, crainte, résistance, frustration, peine, etc.** Il est important de se rappeler que **vos parents agissent ainsi, avec amour, pour vous aider à apprivoiser l'anxiété**. D'ailleurs, dans la suite du programme comme dans la vie quotidienne, vos parents seront invités à continuer de jouer ce rôle auprès de vous. **Parce qu'après tout, c'est cela « accompagner son enfant à s'exposer à petits pas, à la manière de guides bienveillants »!**

C.19. Félicitez les parents pour leur engagement et leur courage, en rappelant que l'important c'est d'être des parents en « mouvement », pas d'être des parents « parfaits »!

Nos outils d'expédition (10 min)

C.20. Demandez maintenant aux enfants et aux parents de se réunir en équipe parent(s)-enfant.

C.21. Invitez-les à se rendre à la section *Nos outils d'expédition* dans leur *Carnet d'expédition*.



10



6



11



7

C.22. Transmettez-leur l'importance de vérifier le contenu de leur sac à dos avant d'entamer la 2^e partie de l'expédition! Survoler ensemble les outils dont ils disposent :



7

- Images d'animaux représentent des états d'esprit;
- Moments de connexion en famille;
- Activités de pleine conscience;
- Vidéos et audios;
- Liste des émotions et sensations physiques;
- Liste des émotions et besoins;
- Spectacle des émotions;
- Cinq grands types d'intolérances ou sources d'anxiété;
- Liste de stratégies pour s'apaiser;
- Liste de stratégies pour s'exposer à petits pas;
- Zones de confort, de peur et de possibilités;
- Listes des stratégies et attitudes liées aux trois piliers du rôle de parent;
- Messages clés.

C.23. Invitez les équipes parent(s)-enfant à prendre un petit moment pour échanger à propos de leurs outils « coup de cœur » et des outils qu'ils aimeraient utiliser davantage dans leur quotidien.



11



NOTE D'ANIMATION

L'intention ici est de permettre aux parents et aux enfants de faire une **mise en commun de leurs outils**, par un court partage constructif favorisant la connaissance de l'autre et l'aide mutuelle. Vous pourriez aussi proposer aux équipes parent(s)-enfant d'identifier leurs outils coup de cœur en rouge, puis ceux qu'ils souhaitent utiliser davantage en jaune, si cela ne complexifie pas l'exercice et ne prend pas plus de temps.

C.24. Demandez ensuite aux équipes parent(s)-enfant de ramener leur attention vers le groupe.

C.25. Distribuez à ce moment les porte-clés aux enfants (1 x par enfant, identifié à leur nom), comportant les quatre clés remises lors des ateliers du bloc 1 et leurs messages clés.

C.26. Attirez leur attention sur le verso des clés : pour celles et ceux qui ne l'auraient pas déjà remarqué, des lettres formant un message codé s'y trouvent.

C.27. Invitez alors chaque équipe parent(s)-enfant à détacher les clés du porte-clé et à assembler les lettres dans le bon ordre pour découvrir le message codé.

C.28. Lorsque toutes les équipes ont complété cette étape avec succès, procédez au dévoilement collectif du message codé : **CONFIANCE ET COURAGE**.



12

C.29. Partagez à ce moment aux enfants et aux parents le **message clé à retenir** pour cet atelier :



12



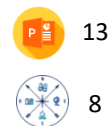
En tant qu'équipe, vous disposez maintenant d'une panoplie d'outils utiles pour vous exposer ensemble aux situations anxiogènes, avec confiance et courage!



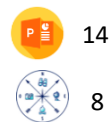
7

Prochaine étape : cap vers le sommet! (5 min)

C.30. Enchaînez en expliquant que, dans le bloc 2 (l'ascension vers le sommet!), le **travail d'équipe** sera effectivement de mise! À travers des activités collaboratives et amusantes, ils devront **faire preuve d'entraide et de solidarité** pour continuer de **sortir de leur zone de confort**!



C.31. Expliquez maintenant l'angle avec lequel seront abordés les **trois prochains ateliers** :



Lors d'une expédition en montagne, différents facteurs peuvent venir influencer notre expérience (p. ex. la connaissance de nos capacités et de nos limites, la qualité des aliments que l'on ingère pour avoir l'énergie nécessaire, le soutien de nos partenaires durant l'expédition, etc.).

C'est la même chose ici! Les ateliers du bloc 2 permettront de mieux comprendre **trois facteurs qui influencent l'anxiété** : la connaissance de soi et de l'autre, le mode de vie et les habitudes, les amitiés et le réseau social de soutien.

On dit que ces facteurs peuvent *influencer l'anxiété*, car ils agissent soit de manière à **contribuer à son développement et son maintien**, soit à titre de **facteurs de protection favorisant la santé et le bien-être**. Comment ça marche? C'est ce que nous découvrirons ensemble dans les prochains ateliers!

D. Défi d'intégration (5 min)

D.1. Invitez les enfants et les parents à continuer de mobiliser leurs connaissances et leurs apprentissages dans les prochains jours, à l'aide de ce défi d'intégration commun :



✿ **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.**

D.2. Par ailleurs, encouragez-les à **s'offrir un moment de connexion en famille**, pour souligner le chemin parcouru, célébrer les réussites et renforcer la confiance pour la suite.

D.3. Rappelez que le but du défi n'est pas de « performer » ou de « réussir », mais bien de continuer de s'engager dans une mise en action pour leur mieux-être.

D.4. Invitez-les à consulter les divers contenus d'ateliers dans leur *Carnet d'expédition – Groupe Parents-Enfants* pour les aider à réaliser leur défi.

D.5. Mentionnez enfin qu'un retour sur le défi sera fait au début du prochain atelier.

E. Conclusion et départ

E.1. Bouclez l'atelier avec un **moment de connexion**, afin de permettre aux enfants et aux parents de quitter en toute fierté, quiétude et confiance.

E.2. Remerciez-les pour leur participation et souhaitez-leur bonne semaine.



16



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.

CERTIFICAT

HORS-PISTE

Décerné à

Ce certificat est un symbole de ton courage et de ta détermination à évoluer.

Continue à avancer avec confiance et curiosité!

Date

Intervenant.e

