



Expédition +

6. CONNAISSANCE DE SOI ET L'AUTRE (90 MIN)

MESSAGES CLÉS



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



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



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.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER

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

- 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.

À la fin de l'atelier, **dans leur rôle, les parents seront en mesure de :**

- Mieux accompagner leur enfant dans l'exploration de son identité.

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 équipe parent(s)-enfant ait en main son *Carnet d'expédition – Groupe Parents-Enfants* ainsi que, dans la mesure du possible, leur carnet d'expédition respectif bloc 1.



- ☐ Imprimer, plastifiez et découpez les fiches complémentaires suivantes, en nombre suffisant (1 x par équipe parent(s)-enfant) :
 - 1 Plateau de jeu *Une montagne de connaissances*;
 - 8 cartes *Connaissance?*
 - 8 cartes *Défi!*
- ☐ Imprimer la fiche complémentaire *Lettre trouvée*, en nombre suffisant (1 x par personne).
- ☐ Préparer vos *Moments de connexion* pour l'accueil et le départ des enfants et des parents.
- ☐ Préparer des cartons d'identification pour les noms d'équipes parent(s)-enfant, en nombre suffisant (1 x par équipe parent(s)-enfant).



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



- ☐ Apporter des pions en nombre suffisant (2 x par équipe parent(s)-enfant).
- ☐ Apporter des dés en nombre suffisant (1 x par équipe parent(s)-enfant).
- ☐ Apporter des crayons de couleur en quantité suffisante.

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

2025-2026

A. Accueil et retour sur la semaine et le défi (30 min)



NOTE D'ANIMATION

Pour cet atelier de groupe parents-enfants, il vous est suggéré de privilégier une disposition en « U », avec des tables et des chaises en nombre suffisant, afin que tout le monde puisse se voir (évitez si possible la disposition en rangées de type « classe d'école »). Demandez aux équipes parent(s)-enfant à s'asseoir ensemble à leur arrivée.

- A.1. Accueillez les enfants et les parents avec un **moment de connexion** pour instaurer un climat de confiance.
- A.2. Souhaitez la bienvenue et exprimez-leur votre joie de les revoir aujourd'hui.
- A.3. Expliquez le **déroulement** de l'atelier, le **thème et les objectifs**, puis indiquez les **moments de pause prévus**.
- A.4. Expliquez maintenant que chaque équipe parent(s)-enfant devra se trouver un **nom d'équipe** et l'illustrer sur un carton d'identification, pour se présenter aux autres.
- A.5. Distribuez à chaque équipe un carton d'identification avec des crayons de couleur.
- A.6. Laissez-leur **environ 5 minutes** pour trouver leur nom d'équipe et l'illustrer sur leur carton. Pendant ce temps, faites-en de même pour votre équipe d'animation.
- A.7. Débutez ensuite les présentations des noms d'équipe avec la première équipe volontaire. Poursuivez avec les autres équipes. Présentez aussi votre équipe d'animation.
- A.8. Informez-les que leur nom d'équipe leur sera utile au cours des ateliers du bloc 2.
- A.9. Enchaînez avec un **retour sur la semaine et le défi**.



1



2-3



10



4



NOTE D'ANIMATION

Tentez de **diversifier vos méthodes** d'un atelier à l'autre pour animer le retour sur la semaine et le défi, selon ce qui semble le plus adapté à votre contexte : tour de table, mode « pop-corn », s'appeler avec leur nom d'équipe, etc. Offrez la parole aux équipes ou personnes (enfants ou parents) plus discrètes. **Invitez les parents à reconnaître et nommer les bons coups de leur enfant et vice-versa**. Faites du pouce sur les expériences partagées, en **réinvestissant les notions vues au cours du Bloc 1**. Rappelez-vous que l'objectif ici 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 équipes parent(s)-enfant à partager leur vécu, à partir de ces **trois questions** (les sous-questions sont là pour vous guider et vous inspirer dans votre animation) :



5

11

- * **Comment s'est passée votre semaine ensemble?**
 - Qu'est-ce qui a été facile ou qui s'est plutôt bien passé?
 - Qu'est-ce qui a été plus difficile ou s'est moins bien passé?
 - Quels ont été vos bons coups? De quoi êtes-vous fières ou fiers?
- * **À quoi a ressemblé votre moment de connexion (où, quand, quoi, comment)?**
- * **Comment s'est passée la réalisation de votre défi commun** (« tentez de vous exposer ensemble à une situation anxiogène pour l'enfant »)?
 - Quelle situation anxiogène avez-vous rencontrée cette semaine?
 - À quelle source d'anxiété ou intolérance référerait-elle?
 - Êtes-vous parvenu à sortir de votre zone de confort?
 - Quels outils avez-vous choisis pour tenter de vous exposer?
 - Qu'avez-vous appris sur vous-mêmes? Et sur votre équipe parent(s)-enfant?

A.11. Remerciez les enfants et les parents pour leurs partages. Félicitez-les pour tous ces pas engagés et courageux faits en direction de leur mieux-être.

B. Activité du jour (55 min)

Une montagne de connaissances! (40 min)

B.1. Introduisez le thème de la **connaissance de soi** en expliquant ceci :



À travers les ateliers précédents, vous avez appris à **mieux vous connaître et vous comprendre en lien avec l'anxiété** (émotions, besoins, réactions, sources d'anxiété et intolérances, zone de confort/peur/possibilité, stratégies d'évitement et comportements d'accommodation pour les parents, etc.). Vous avez également appris à **mieux connaître vos forces, vos moyens et vos stratégies** pour faire face, à petits pas, aux situations difficiles et anxiogènes, en puisant dans votre **confiance et votre courage**.

B.2. Demandez aux enfants et aux parents ce qu'est, pour eux, la connaissance de soi. Complétez au besoin à l'aide de la définition suivante :



La **connaissance de soi** représente la **compréhension de sa propre nature**, de ses **capacités** et de ses **limites** (Vazire et Wilson, 2012). Elle inclut aussi l'**intuition** (Halász et Michel, 2011), la **découverte de son potentiel et l'enrichissement de ses talents** (Levine, 2007; Pruneau et al., 2013) ainsi que la **conscience de ses valeurs** (Harris et al., 2021).



6

12

B.3. Invitez les équipes parent(s)-enfant à développer leur connaissance de soi et de l'autre en jouant à un jeu de société, inspiré du populaire jeu « *Serpents et échelles* ».

- B.4. Expliquez que cette activité leur permettra aussi de mettre à l'épreuve quelques apprentissages acquis au cours le bloc 1. Le tout, dans le plaisir et le respect!
- B.5. Distribuez le matériel nécessaire à chaque équipe parent(s)-enfant : un plateau de jeu, les cartes, un dé. Donnez ensuite les consignes du jeu :
- Le but du jeu est d'arriver au sommet de la montagne (case 50) en parcourant votre plateau de jeu (les sentiers de la montagne), qui comporte bien des surprises :
 - **Les échelles** vous permettent de gravir la montagne plus rapidement;
 - **Les glissades** vous font dégringoler plus bas;
 - **Les cases vertes** vous invitent à piger des cartes *Connaissance?* qui vous aideront à développer une meilleure connaissance de vous-même et de l'autre;
 - **Les cases bleues** vous invitent à piger des cartes *Défi!* qui mettront à l'épreuve vos apprentissages en lien avec l'anxiété.
 - À tour de rôle, brassez le dé et avancez sur les sentiers de la montagne selon le chiffre obtenu.
 - Si une personne de votre équipe arrive au sommet de la montagne (case 50), elle doit crier votre nom d'équipe haut et fort! Nous viendrons vous voir à ce moment...
- B.6. Permettez aux enfants et aux parents de consulter, au besoin, les contenus des ateliers précédents dans leurs *Carnets d'expédition* (bloc 1) pour répondre aux questions du jeu.
- B.7. Lancez la période de jeu pour une durée de **15 à 20 minutes**, selon le temps dont vous disposez.



7



NOTE D'ANIMATION

Pendant la période de jeu, circulez entre les équipes et restez disponibles pour répondre aux questions. Si une équipe arrive à la case 50 et crie son nom, allez simplement la voir pour la féliciter et encouragez l'enfant et son ou ses parents à reprendre le jeu, pour le temps qu'il reste. Profitez-en également pour observer les dynamiques relationnelles dans les équipes parent(s)-enfant (émotions, réactions, comportements d'évitement, d'accommodation, de performance, rôles, communication, entraide, etc.). Il s'agit d'un contexte d'observation fort pertinent pour appuyer et enrichir vos interventions futures.

- B.8. Une fois le temps écoulé, faites un bref retour en grand groupe. Sans nécessairement faire un tour de table, invitez les équipes volontaires à partager leur expérience à partir de ces questions :
- * Que reprenez-vous de cette activité?
 - * Qu'avez-vous appris sur vous-même? Et sur l'autre? Sur votre équipe?
 - * Pourquoi est-ce important de bien se connaître?



8



12

- B.9. Prenez quelques interventions et complétez en transmettant les deux premiers messages clés pour cet atelier :



8



12



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)

B.10. Renchérissez en partageant ceci aux enfants et aux parents :



Quand on comprend mieux l'autre personne (ses émotions, besoins, réactions), on devient plus **sensible (empathique)** à sa réalité. Il est alors plus facile de choisir, ensemble, des moyens adaptés pour faire face aux défis du quotidien.

Souvenez-vous... **s'exposer et traverser sa zone de peur** permet également de mieux connaître ses forces, ses limites et ses intérêts.



9



13

B.11. Encouragez les enfants et les parents à continuer d'utiliser leurs **outils d'expédition** acquis précieusement au cours du bloc 1 dans leur vie quotidienne, pour les **soutenir dans cette exploration et continuer de s'exposer à petits pas**. Rappelez-leur qu'ils peuvent toujours se référer à leur carnet d'expédition pour se souvenir de ces outils.

B.12. Transmettez le dernier message clé pour cet atelier concernant le rôle des parents, suivi des explications ci-après :



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)



9



13



Tel un guide bienveillant!

Que ce soit à l'école, dans les activités parascolaires, les loisirs, les sports, les projets, les voyages, les relations d'amitié, les sorties en famille, etc., il y a toutes sortes d'occasions où l'on peut aller à la découverte de soi-même, à son rythme!

B.13. Enfin, invitez les équipes parent(s)-enfant à repartir avec leur jeu et à le réutiliser à la maison.

Les valeurs (15 min)

B.14. Poursuivez en rappelant au groupe qu'une des dimensions de la connaissance de soi, tel qu'évoqué précédemment, sont les **valeurs**. Demandez aux enfants et aux parents ce que signifie selon eux le mot « valeur ».

B.15. Prenez quelques interventions, puis complétez à l'aide des informations suivantes :



Les valeurs sont les **désirs les plus chers à notre cœur**, ce que nous souhaitons **défendre à tout prix**. Nos valeurs **guident nos choix et nos actions** tout au long de notre vie (Harris et al., 2021). Elles sont nos **repères**. Elles nous **définissent** comme individu. Nos valeurs peuvent **évoluer au fil du temps**, selon la période de vie que l'on traverse de même que l'environnement culturel et l'époque dans laquelle on se situe (Leijen et al., 2022; Mehta et al., 2025).



10



13

B.16. Partagez les exemples de valeurs suivants :

- | | | |
|--------------|-------------|----------------|
| • courage | • écoute | • égalité |
| • amitié | • sécurité | • persévérance |
| • discipline | • entraide | • plaisir |
| • famille | • patience | • partage |
| • amour | • honnêteté | • pouvoir |
| • fidélité | • loyauté | • travail |
| • respect | • justice | • etc. |



11



NOTE D'ANIMATION

Pour la suite de l'activité, circulez entre les équipes et restez disponibles pour répondre aux questions. Le concept de valeurs n'est pas facile à intégrer pour les enfants. Les équipes pourraient avoir besoin de votre accompagnement pour les prochaines étapes. Encore une fois, profitez-en également pour observer les dynamiques relationnelles entre enfants et parents. Il s'agit d'un contexte d'observation riche pour vos interventions futures.

B.17. Invitez ensuite les équipes parent(s)-enfant à se rendre à la section *Nos valeurs familiales* dans leur *Carnet d'expédition*. Demandez-leur de parcourir ensemble les différentes valeurs qui y sont inscrites et d'encercler toutes celles qui sont importantes à leurs yeux (autant celles de l'enfant que celles du ou des parents, sans que ce soit nécessairement les mêmes).



14

B.18. Mentionnez qu'il n'y a pas de limite, ni de bonne ou mauvaise réponse : toutes les valeurs sont importantes. Aucune n'est donc à juger ou à rejeter.

B.19. Une fois cette étape complétée, demandez-leur maintenant d'identifier ensemble **leurs deux valeurs « chouchou »** parmi celles encerclées, celles qu'ils souhaitent **prioriser dans leur vie de famille**. Pour y arriver, les équipes peuvent se poser ces questions :



12

- * Qu'est-ce qui est le plus important pour nous en ce moment?
- * Quels sont les désirs les plus chers à notre cœur?
- * Qu'est-ce qui nous motive, nous rassemble?
- * Qu'est-ce qui pourrait nous aider ou nous soutenir dans nos défis du quotidien?



14

B.20. Demandez-leur d'inscrire leurs **deux valeurs « chouchou »** à l'endroit prévu dans leur *Carnet d'expédition*, puis de choisir un **petit pas** qu'ils pourraient faire pour agir plus en cohérence avec chacune d'elles.

B.21. Pour conclure, distribuez la fiche complémentaire *Lettre trouée* imprimée à chaque enfant et parent (1 x par personne). Invitez-les à choisir un moment dans la prochaine semaine pour remplir cette lettre individuellement en pensant à l'autre, puis à lui remettre. Mentionnez-leur l'importance qu'ils s'assurent d'avoir suffisamment de temps devant eux pour le faire. Il s'agira d'un beau moment de connexion en famille! Informez-les qu'ils auront l'occasion de partager cette expérience lors du prochain atelier.

C. Défi commun de la semaine (5 min)

- C.1. Enchaînez avec l'explication du défi commun qu'ils auront à réaliser ensemble cette semaine.
- ✿ **Cette semaine, tentez de faire ensemble les petits pas choisis pour agir en cohérence avec vos deux valeurs « chouchou ».**
- C.2. Rappelez que le but de ce défi n'est pas de « performer » ni d'atteindre un résultat précis, mais bien de continuer de s'engager dans une mise en action pour leur mieux-être.
- C.3. Encouragez les enfants et les parents à continuer d'utiliser leurs outils d'expédition du bloc 1.
- C.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, au besoin.
- C.5. Mentionnez enfin qu'un retour sur le défi sera fait au début du prochain atelier.



D. Conclusion et fermeture

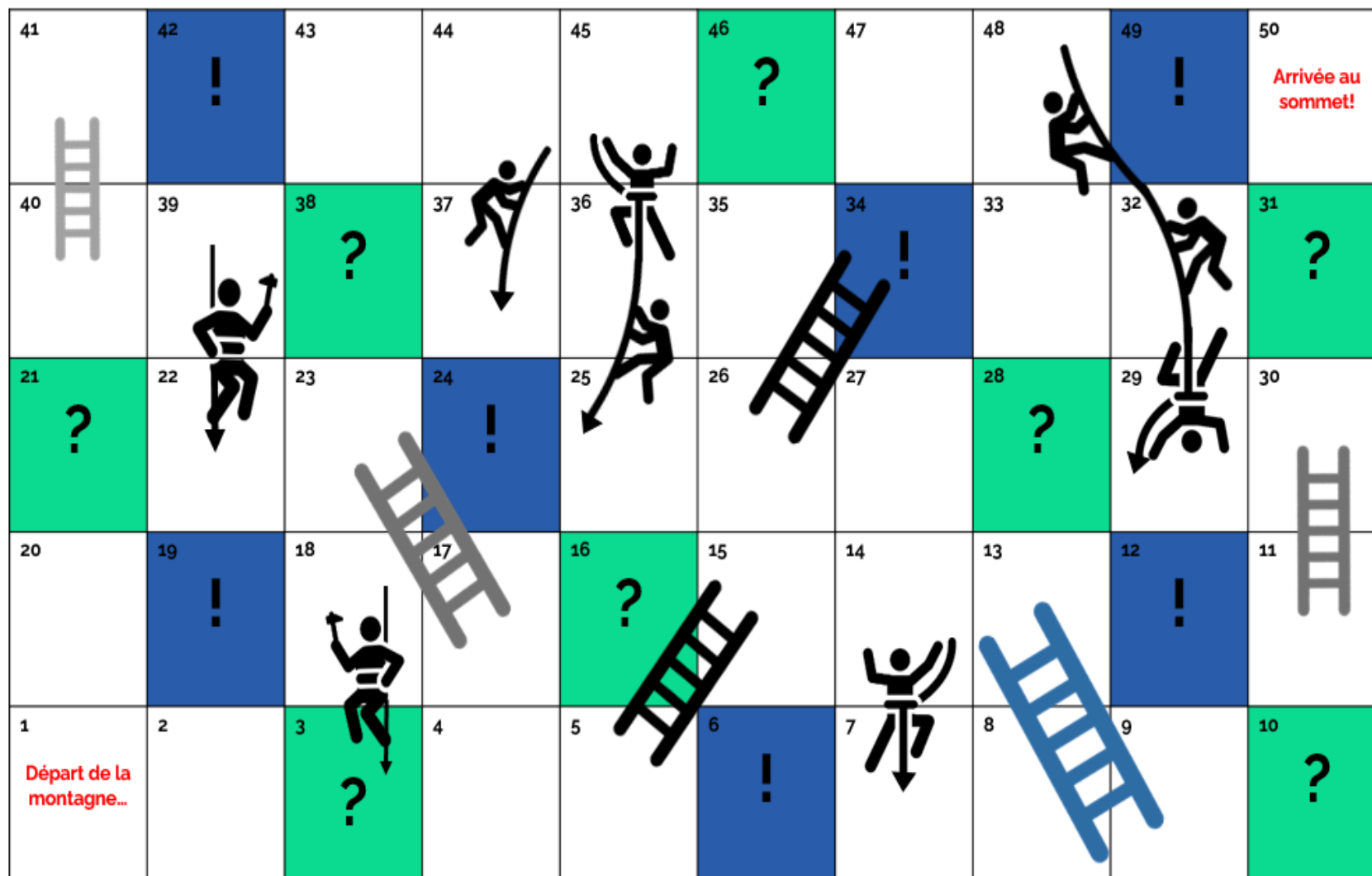
- D.1. Assurez-vous de récupérer les cartons d'identification des noms d'équipes au départ des enfants et des parents, afin de pouvoir les ramener au prochain atelier.
- D.2. Bouclez l'atelier avec un **moment de connexion**, afin de permettre aux enfants et aux parents de quitter en toute quiétude et confiance.
- D.3. Remerciez-les pour leur participation et souhaitez-leur bonne semaine.



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.

FICHES COMPLÉMENTAIRES

Une montagne de connaissances



(Page vide : à imprimer pour le verso du jeu)

CONNAISSANCE ?	CONNAISSANCE ?	CONNAISSANCE ?	CONNAISSANCE ?
CONNAISSANCE ?	CONNAISSANCE ?	CONNAISSANCE ?	CONNAISSANCE ?

EST-CE QU'ON SE CONNAIT? Chaque personne nomme : Une activité qu'elle préfère faire seule. Une activité qui lui fait plaisir de faire avec l'autre. Pourquoi? Avance de <u>2</u> cases!	EST-CE QU'ON SE CONNAIT? Chaque personne nomme : Ses 2 intérêts préférés (ce qui la stimule, est une source de motivation et de satisfaction). Ses 2 « bêtes noires » (ce qui l'ennuie, est une source de démotivation et d'insatisfaction). (P. ex. activités, loisirs, sports, sujets ou matières, tâches et responsabilités, etc.) Avance de <u>2</u> cases!	PARLE-MOI DE TOI! Nomme <u>tes</u> 2 plus grandes qualités, forces ou talents, à tes yeux à <u>toi</u>. Pourquoi? (Donne des exemples pour expliquer et imaginer tes choix.) Avance de <u>1</u> case!	QUE CONNAIS-TU DE MOI? Demande à l'autre personne de te nommer <u>tes</u> 2 plus grandes qualités, forces ou talents, à ses yeux à <u>elle</u>. Pourquoi? (Demande-lui des exemples pour expliquer et imaginer ses choix.) Avance de <u>1</u> case!
EST-CE QU'ON SE CONNAIT? Chaque personne nomme : Quelqu'un qui l'inspire : son modèle, son idole Pourquoi? (Nommez ce qui vous inspire chez cette personne, les caractéristiques qui la rend admirable à vos yeux.) Avance de <u>2</u> cases!	EST-CE QU'ON SE CONNAIT? Chaque personne nomme : Son repas préféré Son film préféré Sa ou son meilleur(e) ami(e) Pourquoi? Avance de <u>2</u> cases!	PARLE-MOI DE TOI Raconte un souvenir où <u>tu as été</u> vraiment fière ou fier de toi. Pourquoi? Avance de <u>1</u> case!	QUE CONNAIS-TU DE MOI? Demande à l'autre personne de te raconter un souvenir où <u>elle a été</u> vraiment fière de toi. Pourquoi? Avance de <u>1</u> case!

DÉFI !	DÉFI !	DÉFI !	DÉFI !
DÉFI !	DÉFI !	DÉFI !	DÉFI !

DÉFI! Tu arrives devant un très haut pont suspendu. Tu dois le traverser pour continuer. Ton cœur bat très fort, tes mains sont moites et tu te sens étourdi(e). Quelque chose ne va pas dans ton corps! Tu t'inquiètes et te mets à t'imaginer les pires scénarios... Saute 1 tour... Et prend un temps de pause pour t'apaiser. Quelle émotion ressens-tu?	DÉFI! Tes camarades et toi réalisez que c'est la 3^e fois que vous passez devant le même gros arbre. Vous tournez en rond! Tu paniques intérieurement. C'était <i>ton</i> idée la randonnée. Tu penses donc que c'est ta <i>faute</i> et que tout le monde t'en veut. Tu te sens terriblement coupable. Recule de 2 cases... Et prend un pas de recul! Comment pourrais-tu voir les choses autrement?	DÉFI! Un tas de branches bloque le passage devant vous. Tu t'empresses d'aider les autres à dégager tout ça. Rejoins ta ou ton partenaire sur <u>sa case!</u>	DÉFI! Oh non, ta boussole a complètement perdu le Nord! Tu as perdu ton chemin... Retourne à la case <u>Départ.</u>
DÉFI! Vous prenez une pause pour le dîner. Tout le monde s'assoit au sol, en cercle. Au moment de prendre ta place, tu remarques qu'il n'y a plus d'espace pour t'asseoir. Tu te sens mal. Tu penses à t'éloigner du groupe, pour aller manger seul(e), sans que personne ne s'en aperçoive. Quelles sont tes émotions et sensations? Choisis une stratégie pour sortir de ta zone de confort et prendre ta place dans le cercle! Avance de 1 case!	DÉFI! En te dépassant à la course, une amie s'enfarge dans une racine et tombe dans une flaque de boue. Tout le monde se met à rire! Elle se relève d'un bond et explose de colère. Elle se met à pleurer et crie toutes sortes d'insultes en donnant des coups de pied dans les feuilles et la boue. Qu'est-ce qui met ton amie en colère? Quelles autres émotions pourraient se cacher derrière sa colère? Avance de 1 case!	DÉFI! Vous arrivez devant une intersection. Vous devez choisir la bonne direction à prendre. Tu es certain(e) qu'il faut tourner à gauche, mais d'autres personnes dans ton groupe veulent tourner à droite. Et ça ne fait pas ton affaire. L'anxiété monte en toi... Comment réagis-tu? Avec ou sans aide, trouve des stratégies pour t'apaiser et t'exposer à cette situation anxiogène! Avance de 2 cases!	DÉFI ! Tes camarades proposent d'escalader une grande paroi rocheuse qui mène tout droit au sommet. Mais tu n'as jamais fait d'escalade. Tu as peur que les autres rient de toi. En même temps, c'est un défi que tu aimerais vraiment essayer! Quelle est ta source d'anxiété (intolérance)? Avec ou sans aide, trouve deux stratégies qui pourraient t'aider à traverser ta zone de peur. Avance de 2 cases!

FICHE COMPLÉMENTAIRE
Lettre trouée



CE QUE J'APPRÉCIE DE TOI

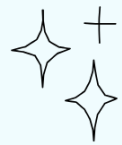
Chère ou cher : _____

Je t'écris cette lettre pour que tu saches à quel point tu as de l'importance pour moi, dans ma vie.



Voici ce que j'apprécie tant de toi :

Ta plus grande force ou qualité :



Ce qui me rend le plus fière ou fier de toi :

Le plus beau souvenir que j'ai avec toi :

J'aime quand tu : _____ avec moi.

Les petits moments que je préfère passer avec toi sont :

Toutes ces choses font de toi une personne exceptionnelle à mes yeux, et de notre lien, un trésor précieux.

Signé : _____

