



COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LA GESTION DE LEUR ANXIÉTÉ

OUTIL : D'intervention

PUBLIC CIBLE : Adolescent(e)s

PERSONNES VISÉES : Intervenants



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LA GESTION DE LEUR ANXIÉTÉ

OUTIL : D'intervention

PERSONNES VISÉES PAR L'OUTIL : Intervenants

– Précisions : Intervenants psychosociaux de tous les milieux.

PUBLIC CIBLE : Adolescent(e)s

– Adolescent(e)s qui présentent certains symptômes anxieux

BESOINS ET MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES

Adolescent(e)s qui présentent certaines des manifestations d'anxiété suivantes :

- Difficultés de sommeil;
- Perte d'appétit;
- Peurs intenses menant à l'évitement;
- Contrôle excessif de l'environnement;
- Crainte de nouvelles situations;
- Refus d'aller à l'école ou de participer à des activités;
- Difficultés à se faire des ami(e)s;
- Maux de ventre et de tête, vomissements, fatigue, tension musculaire;
- Difficultés de concentration et d'organisation;
- Besoin excessif d'être rassuré(e);
- Irritabilité, crise de colère, crise de larmes, opposition;
- Faible estime de soi, détresse.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

– Offrir aux intervenant(e)s psychosociaux des outils concrets pour mieux intervenir auprès des adolescent(e)s qui présentent des symptômes anxieux



CONTENU DE L'OUTIL

ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LA GESTION DE LEUR ANXIÉTÉ

Ces fiches d'intervention abordent les concepts suivants :

- La différence entre le stress et l'anxiété;
- La zone de confort, l'évitement et l'exposition;
- Le principe des petits pas et des objectifs réalistes;
- La régulation des émotions;
- Les habitudes de vie;
- Les intolérances à certains types de situation;
- Les pensées aidantes;
- Le réseau social de soutien;
- Les stratégies préventives.

RESSOURCES UTILES

Programme HORS-PISTE

https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/06/feuillelet_promo_HP.pdf

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/>

Page Facebook du Centre RBC

<https://www.facebook.com/CentreRBCdexpertise/>



STRESS OU ANXIÉTÉ ?

Connais-tu la différence entre le stress et l'anxiété ?

Le **stress** est une réaction universelle et nécessaire de l'être humain. Il s'agit d'un signal d'alarme qui amène l'individu à se mobiliser pour s'adapter et survivre. Face à une situation de danger, le stress donnera suffisamment d'énergie à ton corps pour combattre ou fuir le danger. Par exemple, si tu tombes face à face avec un ours lorsque tu te promènes dans le bois, j'espère bien que tu seras un peu stressé(e). Sinon, tu risques d'y laisser ta peau! Donc, dans plusieurs situations, le stress est notre ami! Lorsqu'il est **bien dosé et en quantité raisonnable**, le stress peut augmenter tes performances.

Par contre, **un cumul de stress** (par exemple, tu te chicanes avec tes parents le matin, tu as un examen dans la journée et tu apprends que ton meilleur ami déménage), **un stress prolongé** (par exemple, tes parents se chicanent à tous les jours depuis plusieurs mois) ou **un stress trop intense** (par exemple, tu te fais intimider) peut nuire à tes performances et t'amener à :

- Perdre de l'énergie;
- Ressentir de l'épuisement;
- Développer d'autres problèmes de santé;
- Te rendre colérique, instable émotionnellement ou irritable.

À l'inverse, **une absence de stress** ou un **stress trop peu élevé** peut t'amener à ne pas réagir suffisamment, à diminuer ton niveau d'énergie ou à ne pas percevoir la présence du danger dans une situation donnée. Si tu n'es aucunement stressé(e) avant un examen, tu risques d'oublier d'étudier!

(Lupien, 2019; Marchand, Letarte et Seidah, 2018 ; Shih et Lin, 2017 ; Strack et al., 2017)



Le savais-tu ?

La courbe inversée du stress démontre bien comment le stress est nécessaire lorsqu'il est bien dosé.

(Palazzolo et Arnaud, 2013 ; Yerkes et Dodson, 1908)

Cet outil a été développé par le



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Mai 2020

L'**anxiété** se manifeste devant l'anticipation d'une situation. C'est-à-dire que la situation n'a pas besoin d'être réelle pour déclencher une réaction d'anxiété. Juste à imaginer ce qui pourrait se produire, ton corps peut t'envoyer des manifestations d'anxiété. C'est aussi la tendance à se créer des scénarios catastrophes et à se faire des peurs avec des choses qui ne sont pas encore arrivées. Par exemple, si tu ne vas plus marcher en forêt parce que tu as peur de rencontrer un ours, on peut parler d'anxiété. L'ours n'est pas vraiment là et ne le sera peut-être jamais!

Tout le monde vit de l'anxiété à un moment ou un autre et c'est normal ! Elle devient problématique si elle t'empêche de bien fonctionner, t'amène à éviter certaines situations et te cause de la détresse.

L'anxiété, c'est la peur d'avoir peur !

(Lupien, 2019 ; Yerkes et Dodson, 1908)

L'**anxiété** peut se manifester de toutes sortes de façons dépendamment de la personne. Voici quelques signes qui peuvent être associés à l'anxiété :

- Difficulté à dormir;
- Perte d'appétit;
- Peurs intenses t'amenant à éviter certaines situations;
- Contrôle excessif de ton environnement;
- Crainte de nouvelles situations;
- Refus d'aller à l'école ou de participer à des activités;
- Difficultés à te faire des amis;
- Maux de ventre et de tête, vomissements, fatigue, tension musculaire;
- Difficultés de concentration et d'organisation;
- Besoin excessif d'être rassuré;
- Irritabilité, crise de colère, crise de larmes, opposition;
- Faible estime de soi, détresse.

(Gouvernement du Québec, 2018; Dumas, 2013; CYMHIN-MAD, 2010; Hincks-Dellcrest-ABCs s.d. dans Gouvernement de l'Ontario 2013)

Lorsque tu vis une situation de stress ou d'anxiété, tu peux utiliser des **stratégies** pour t'aider à te calmer et à mieux faire face à cette situation. En voici quelques exemples :

- Fais du sport, du yoga, bouge ;
- Va en nature;
- Relaxe-toi, respire, médite;
- Ris avec tes ami(e)s, amuse-toi;
- Dessine, chante, danse ;
- Va chercher du soutien ;
- Tente de voir les choses autrement
- Pour en savoir plus, va voir sur ce site : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/strategies-pour-appivoiser-mon-stress/>



Pistes de réflexion



1. Y a-t-il des situations qui te stressent ou te rendent anxieux ou anxieuse ?

2. Quels moyens pourrais-tu prendre pour t'apaiser dans ces situations?

Références bibliographiques

- Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). *Programme HORS-PISTE - Expédition. Guide d'intervention*. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.
- Dumas, J. E. (2013). *Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent* (4e éd.). De Boeck Supérieur.
- Every Moment Counts. (2014, septembre). *Embedded Strategies*.
https://everymomentcounts.org/view.php?nav_id=63
- Fondation de psychologie du Canada. (2011). *Kids Have Stress Too! Tools and Activities for Classrooms Grades 1-3*.
- Gasparovich, L. (2008). *Positive behavior support: Learning to prevent or manage anxiety in the school setting*. https://www.sbbh.pitt.edu/sites/default/files/anxiety_lng_newsletter.pdf
- Gouvernement de l'Ontario. (2013). *Vers un juste Équilibre: Pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des Élèves - Guide du personnel scolaire*.
<http://edu.gov.on.ca/fre/document/reports/SupportingMindsFr.pdf>
- Gouvernement du Québec. (2018, octobre). *Maintenir une bonne santé mentale*.
<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/maintenir-une-bonne-sante-mentale/>
- Leroux, S. (2016). *Aider l'enfant anxieux*. Éditions du CHU Ste-Justine.
- Lupien, S. (2019). *À chacun son stress*. Éditions Va savoir.
- Marchand, A., Letarte, A. et Seidah, A. (2018). *La peur d'avoir peur. Guide de traitement du trouble panique et de l'agoraphobie* (4e ed.). Éditions Trécarré.
- Palazzolo, J. et Arnaud, J. (2013). Anxiété et performance : de la théorie à la pratique. *Annales médico-psychologiques*, 6(171), 362-388.
- Shih, H-H., et Lin, M.-J. (2017). Does Anxiety Affect Adolescent Academic Performance? The Inverted-U Hypothesis Revisited. *Journal of Labor Research*, 38(1), 45-81.
- Strack, J., Lopes, P., Esteves, F. et Fernandez-Berrocal, P. (2017). Must we suffer to succeed? When anxiety boosts motivation and performance. *Journal of Individual Differences*, 38(2), 113-124.
- Yerkes, R. M. et Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482.



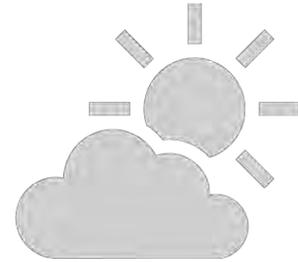


MES ÉMOTIONS

Ma météo intérieure

Les émotions sont de petits guides (comme des panneaux routiers qui indiquent le chemin). Elles nous indiquent toutes sortes de choses, dont ce qui nous fait du bien et ce qui ne nous en fait pas.

Les émotions ressenties sont comme la météo (Harris, 2009) : au cours d'une même journée, on peut traverser différentes températures et même vivre différents phénomènes météorologiques en même temps. On peut commencer une journée en étant joyeux, traverser une période de colère et revenir dans un état de joie vers la fin de la journée. On peut également pleurer et sourire à la fois, comme le soleil qui se présente quelquefois en même temps que la pluie et qui crée un arc-en-ciel.



Nous n'avons pas toujours le contrôle sur l'apparition de nos émotions, au même titre que nous ne choisissons pas la météo du jour.

Nous avons du pouvoir sur la façon de réagir vis-à-vis de nos émotions. Lorsqu'il pleut, nous pouvons choisir de rester à l'intérieur toute la journée ou nous pouvons sortir notre imperméable et nos bottes de pluie et aller nous amuser dans les flaques d'eau.

Et mon besoin dans tout ça?

Il n'est pas toujours facile d'identifier tes émotions et encore moins de comprendre pourquoi tu les vis. Tu peux utiliser cette fiche pour t'aider à identifier les sensations physiques et les émotions que tu vis dans une situation, mais également les besoins qui se cachent parfois derrière ces dernières. Par exemple, quand tu es en colère, tu as peut-être besoin de solitude ou de justice. Si tu connais les besoins qui se cachent derrière ton émotion, tu pourras plus facilement choisir une solution pour composer avec cette émotion.



Pistes de réflexion



1. Nomme une situation qui te fait vivre une émotion intense?

2. En t'aidant de la fiche des émotions, identifie les émotions et sensations que tu ressens dans cette situation.

3. Quels sont les besoins qui se cachent derrière ces émotions ?

4. Quelles stratégies pourrais-tu essayer pour mieux composer avec ces émotions?



Mes émotions, sensations, besoins et stratégies

Mes émotions...

- Confiant(e)
- Fâché(e)
- Déçu(e)
- Anxieux(se)
- Découragé(e)
- Triste
- Paniqué(e)
- Inquiet(e)
- Content(e)
- Surpris(e)
- Confiant(e)
- Optimiste
- Reconnaissant(e)

(Inspiré de The Centre for Nonviolent communication, s.d.)

Mes sensations...

- J'ai le cœur qui bat plus vite
- J'ai les larmes aux yeux
- J'ai chaud ou froid
- Je rougis
- J'ai mal à la tête
- J'ai le souffle court
- J'ai les mains moites
- J'ai mal au ventre
- Je me sens étourdi(e)
- J'ai mal au cœur
- Je transpire
- Je tremble

(Inspiré de Gouvernement du Québec, 2019)

Mes besoins...

- Liberté, autonomie
- Sécurité
- Équilibre
- Temps
- Justice
- Confiance
- Aide, écoute
- Affection
- Considération
- Réconfort
- Détente, repos
- Compréhension
- Plaisir, divertissement

(Inspiré de The Centre for Nonviolent communication, s.d.)

Mes stratégies...

- Reformuler mes pensées
- Exprimer mes émotions
- Accepter la situation
- Mettre en perspective
- Chercher des solutions
- Faire preuve de bienveillance envers soi
- Se centrer sur les apprentissages
- Se changer les idées
- Demander de l'aide
- Respirer profondément
- Se centrer sur ses valeurs ou objectifs
- Utiliser une stratégie préventive

(Inspiré de Ciarrochi et al., 2014; Conover et Daiute, 2017; Rottenberg et Gross, 2007; Silk et al., 2003)

Références bibliographiques

- Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). *Programme HORS-PISTE - Expédition. Guide d'intervention*. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.
- Ciarrochi, J. V., Hayes, L. et Bailey, A. (2014). *Deviens maître de ta vie*. LBL Éditions.
- Conover, K. et Daiute, C. (2017). The Process of Self-Regulation in Adolescents: A narrative Approach. *Journal of Adolescence*, 57, 59-68.
- Gouvernement du Québec (2019). *Anxiété généralisée*. <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/trouble-anxiete-generalisee/#c1910>
- Harris, R. (2009). *Le piège du bonheur. Créez la vie que vous voulez*. Les Éditions de l'Homme.
- Rottenberg, J. et Gross, J. J. (2007). Emotion and emotion regulation: A map for psychotherapy researchers. *Clinical Psychology: Science in practice*, 14(4), 323-328.
- Silk, J. S., Steinberg, L. et Morris, A. S. (2003). Adolescents' Emotion Regulation in Daily Life: Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880.
- The Centre for Nonviolent communication (s.d). *Feelings and Needs We All Have*. https://www.nonviolentcommunication.com/pdf_files/feelings_needs.pdf





MES RÉACTIONS D'INTOLÉRANCE

Une même situation peut être très stressante pour une personne alors que pour une autre, elle ne le sera pas du tout. Pourquoi? Entre autres parce qu'on a tous des niveaux de tolérance différents en fonction du type de situation.

Par exemple, Marie est particulièrement intolérante aux situations où elle se sent jugée. Lorsqu'elle croise des amis qui rient ensemble, elle se dit tout de suite qu'ils sont en train de rire d'elle. Mathieu, lui, qui est beaucoup moins sensible au jugement des autres, croise le même groupe d'amis qui rient et se dit qu'il aimerait bien connaître cette blague qui semble hilarante.

Les intolérances sont comme des lunettes qui déforment parfois la réalité. Lorsqu'on en a conscience, on peut faire un effort pour enlever ces lunettes déformantes et voir la situation autrement.

Si tu connais les types de situation qui te font particulièrement réagir, tu pourras porter une attention particulière à ces types de situation et apprendre à les tolérer graduellement.

Pistes de réflexion



Voici les cinq grands types d'intolérance. Pour chacun d'eux, tente d'identifier à quel point ça te ressemble.

L'intolérance à l'incertitude : je m'inquiète à propos de tout!

C'est une intolérance au danger possible, au changement et à la nouveauté.

Par exemple : Valérie est tout excitée ce matin. C'est la sortie de fin d'année à l'école. Elle s'est préparée durant des heures la veille pour être certaine de ne rien oublier. En arrivant à l'école, l'enseignante annonce qu'ils ne pourront pas aller aux glissades d'eau comme prévu en raison d'un bris sur le site. Elle les informe qu'ils iront plutôt faire de l'escalade. Valérie panique. Elle n'a jamais fait d'escalade. Elle se dit : « S'il m'arrivait quelque chose, si les autres riaient de moi parce que je ne suis pas bonne, si je paniquais au milieu de la paroi et que je n'étais plus capable de grimper, etc. ».



Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Le perfectionnisme : je ne suis pas satisfait si ce n'est pas parfait.

C'est une intolérance au risque d'erreur, une tendance à critiquer tes propres réalisations, une intolérance aux choses non parfaites et à la culpabilité.

Par exemple : Charles a été invité à participer à un camp de perfectionnement pour les jeunes intéressés à la conception de jeux vidéo. Tous les jeunes invités à ce camp sont reconnus pour être compétents dans ce domaine. Lors de cette activité, Charles tente de réaliser un prototype de jeu. Après 20 à 30 minutes de travail, il se dit que celui-ci n'est pas tout à fait à point, il constate certains défauts techniques. Il décide de tout recommencer.



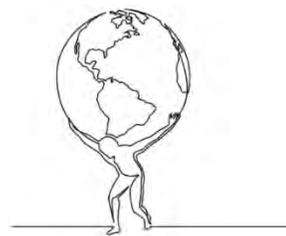
30 minutes plus tard, il constate à nouveau que son prototype présente certains défauts qu'il juge inacceptables. Il décide à nouveau de tout recommencer. Le temps passe. Il réalise qu'il ne lui reste plus que 30 minutes pour compléter un prototype. Il devient super anxieux. Il ne sait plus comment réussir en si peu de temps un prototype qui sera à la hauteur de ses attentes. Il panique totalement, il n'arrive plus à travailler.

Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

La responsabilité excessive : je me sens tout le temps coupable.

C'est une intolérance au fait que des conséquences pourraient arriver aux autres ou les affecter et que ce soit de ta faute, que tu n'aies rien fait pour les prévenir.

Par exemple : Marie part pour l'école le matin. Avant de partir, elle constate que son chien a vomi son repas du matin. Elle s'inquiète. Elle se souvient lui avoir donné une gâterie la veille. Elle se dit que c'est peut-être à cause d'elle si le chien est malade. Marie court vers son autobus en étant inquiète pour son chien. Elle pense à cela tout l'avant-midi. À l'heure du dîner, elle décide de retourner chez elle pour voir comment va son chien. Elle lui offre quelque chose à manger, mais celui-ci refuse. Marie retourne à l'école toujours aussi inquiète et se dit que son chien mourra peut-être par sa faute. Cela occupe son esprit tout l'après-midi.



Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

La peur du jugement des autres : je sais qu'ils me jugent.

C'est une intolérance au jugement et à la critique possibles des autres, à la dérision et au fait de faire rire de toi.



Par exemple : pendant le cours de mathématiques qui précède l'heure du dîner, Julien a posé une question en classe qui a fait rire tout le monde. C'était une question vraiment hors propos, ce qui démontrait bien qu'il n'avait pas suivi ou compris la matière. À la fin de la période, l'enseignante s'est un peu moquée de Julien en reprenant à voix haute la question posée plus tôt. Julien se sent honteux, il n'a pas envie d'aller dîner avec les autres. Il passe devant les casiers et semble entendre les autres chuchoter dans son dos.

Il croise deux enseignants qui le regardent. Il se demande s'ils savent ce qui s'est passé à son sujet au dernier cours. Il décide d'aller se réfugier à la bibliothèque pour toute l'heure du dîner. Il en sort uniquement lorsque le premier cours d'après-midi commence. Il arrive le dernier et s'assoit à l'arrière de la classe. Il aimerait bien se faire oublier pour le reste de la journée.

Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

L'intolérance aux émotions négatives et aux sensations physiques désagréables : quelque chose ne va pas dans mon corps!

C'est la tendance à s'inquiéter exagérément des sensations physiques et des symptômes provoqués par l'anxiété.

Par exemple : Julie a de la difficulté à se concentrer dans son cours de français ce matin. Elle ne fait que penser à son mal de ventre qui est apparu lorsqu'elle est arrivée à l'école. Ce n'est pas un gros mal de ventre, mais elle ne peut s'empêcher de se demander ce qui cause ce mal de ventre. Plus elle y pense, plus elle a l'impression que son mal empire. Et puis elle commence à percevoir un léger mal de cœur. Et si elle tombait malade et devait retourner à la maison? Et si elle vomissait devant tout le monde?



Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1. Quel est le type d'intolérance qui te représente le plus?

2. Peux-tu nommer une situation qui t'a fait réagir et où tu as eu tendance à mettre tes lunettes déformantes?

3. Est-il possible de voir cette situation différemment, avec une nouvelle paire de lunettes?

Référence bibliographique

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). *Programme HORS-PISTE - Expédition. Guide d'intervention*. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.



MES STRATÉGIES PRÉVENTIVES



Les stratégies préventives sont des moyens concrets que tu peux utiliser pour t'aider à te calmer lorsque tu es confronté à une situation stressante ou anxiogène. Ces moyens te permettront de mieux composer avec cette situation et donc d'y faire face.

Il existe une multitude de stratégies préventives. L'idée est d'en trouver quelques-unes qui te font du bien à toi, selon tes intérêts. En voici quelques-unes :

- Demander de l'aide, en parler, avoir du soutien de pairs ou de parents;
- Faire des exercices de relaxation, de respiration, de yoga, de pleine conscience;
- Dormir, se dorloter, donner de l'affection, changer de rythme, déconnecter;
- Tenter de voir les choses autrement;
- Avoir de la gratitude;
- Vivre le moment présent;
- Reformuler les pensées négatives en pensées plus réalistes, aidantes;
- Rire, avoir du plaisir, faire une fête, s'amuser;
- Écrire ou dessiner ses émotions, ses pensées;
- Être en contact avec un animal qui nous fait du bien;
- Pratiquer des activités sportives, créatives et récréatives:
 - Sports, exercices, marche, arts martiaux, sports de combat, etc.;
 - Dessin, écriture, théâtre, danse, musique, chant, travaux manuels, lecture, photographie, etc.
- Faire une sortie culturelle;
- Être en contact avec la nature, jardiner, marcher en forêt.

(Inspirées de Mouvement Santé Mentale Québec, 2014)

Pistes de réflexion



1- Quelles sont les activités ou les stratégies que tu pratiques déjà et qui te font du bien ?

2- Quelles seraient les activités ou les stratégies que tu aimerais essayer?

3- Quels seraient les moyens que tu pourrais prendre pour utiliser davantage ces activités ou ces stratégies lorsque tu es confronté(e) à une situation stressante ou anxiogène?

4- Qu'est-ce qui t'aiderait à te rappeler d'utiliser ces activités ou stratégies?

5- Quels sont les signes qui t'indiqueraient que tu en as besoin?

Référence bibliographique

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). *Programme HORS-PISTE - Expédition. Guide d'intervention*. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.

Mouvement santé mentale Québec (2014). Trucs et astuces : Adultes. Repéré à <https://www.mouvementsmq.ca/trucs-et-astuces/adultes>

Mouvement santé mentale Québec (2014). Trucs et astuces : Jeunes. Repéré à <https://www.mouvementsmq.ca/trucs-et-astuces/jeunes>



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE



MES HABITUDES DE VIE

Certaines habitudes de vie peuvent t'aider à diminuer ton anxiété. À l'inverse, certaines habitudes de vie peuvent nuire à ton bien-être et offrent un terreau fertile à l'anxiété. Utilise ce jeu de serpents et échelles version HORS-PISTE avec ton entourage pour explorer tes habitudes de vie.

Consignes

- 1 À tour de rôle, chaque joueur brasse le dé et avance son pion du nombre de cases indiqué sur le dé.
- 2 Lorsqu'un joueur arrive sur une case « *descente en rappel* », il pige une carte de cette catégorie, la lit à haute voix et tente de répondre à la question avant de descendre du nombre de case indiqué.
- 3 Lorsqu'un joueur arrive sur une case « *échelle* », il pige une carte de cette catégorie, la lit à haute voix et tente de répondre à la question avant de monter du nombre de case indiqué.
- 4 Le premier joueur à se rendre à la case **50** gagne.

Pistes de réflexion



1. Quelles sont les deux habitudes de vie que tu souhaites développer ou modifier?

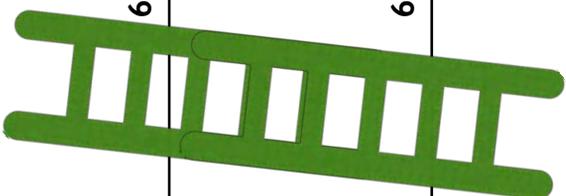
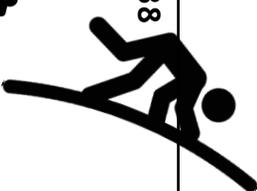
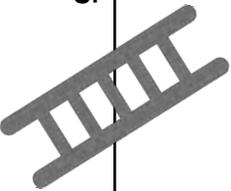
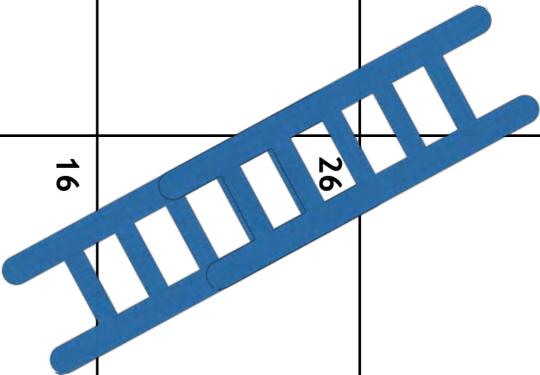
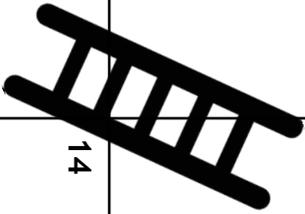
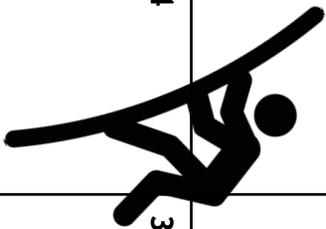
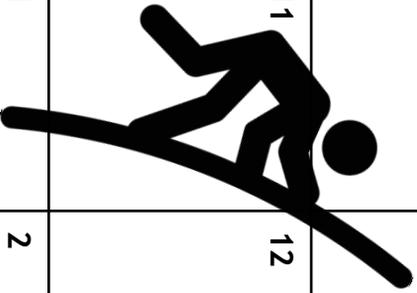
2. Quels sont les moyens que tu comptes prendre pour y arriver?

Références bibliographiques

- Agence de la santé publique du Canada (2018). *Les enfants canadiens dorment-ils suffisamment? Infographique*. Repéré à: <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/enfants-canadiens-dorment-suffisamment-infographique.html>
- Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). *Programme HORS-PISTE - Expédition. Guide d'intervention*. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.
- Claes, M. (2003). *L'univers social des adolescents*. Montréal, Canada : Presses de l'Université de Montréal.
- Conseil québécois sur le tabac et la santé (s.d.). *Les dangers de la cigarette sont exagérés*. Repéré à <https://quebecsanstabac.ca/jarrete/hesite-encore/pensee-obstacle/dangers-cigarette>
- Gouvernement du Canada (2019). *Une saine alimentation pour les adolescents*. Repéré à <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/adolescents/>
- Gouvernement du Québec (2018). *Maintenir une bonne santé mentale*. Repéré à <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/maintenir-une-bonne-sante-mentale/>
- Gosselin, M.-J. et Turgeon, L. (2015). Prévention de l'anxiété en milieu scolaire : les interventions de pleine conscience. *Éducation et francophonie*, 43(2), 50-65.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, USA: Delta.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. et Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Rubenstein, L. D., Callan, G. L., Ridgley, L. M. et Henderson, A. (2019). Students' strategic planning and strategy use during creative problem solving: The importance of perspective-taking. *Thinking Skills and Creativity*, 34, 1-23.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., et Park, N. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Simard, N. (2006). Spiritualité et santé. *Reflets*, 12(1), 107-126.
- Simon, C., Klein, C. et Wagner, A. (2005). La sédentarité des enfants et adolescents, un enjeu de santé publique. *Journal de pédiatrie et de puériculture*, 18(5), 217-223.
- Tel-Jeunes. (2019). *Avoir de saines habitudes de vie*. Repéré à <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Bien-etre/Avoir-de-saines-habitudes-de-vie>
- Université de Montréal. (2015). *Démystifier l'équilibre de vie*. Repéré à <https://medecine.>



41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



RELATIONS SAINES

Entretenir des relations saines avec les autres et avoir un réseau accueillant et soutenant contribuent au développement d'une bonne santé mentale!

Les relations saines avec tes proches permettent de mieux te connaître et de te définir comme personne puisque tu peux partager avec eux tes idées, tes émotions, etc.

Est-ce que ton réseau amical te satisfait? Pourquoi?

(Claes, 2003)

DORMIR

Pour être capable de faire les activités que tu aimes et pour te sentir en forme, tu dois bien dormir!

Bien dormir peut t'aider à avoir une meilleure forme physique, à mieux gérer tes émotions et à avoir une meilleure qualité de vie.

Généralement, est-ce que tu arrives à bien dormir? Combien d'heures par nuit dors-tu?

(Agence de la santé publique du Canada, 2018, Tel-Jeunes, 2019)

ALIMENTATION SAINES

Avoir une saine alimentation, c'est essentiel pour être en santé!

Manger équilibré te permettra de te développer et d'avoir l'énergie nécessaire pour faire ta journée. Ça te permettra aussi d'avoir de meilleurs résultats dans les sports ou à l'école.

Est-ce que tu considères que tu manges de façon équilibrée? Est-ce que c'est important pour toi?

(Gouvernement du Canada, 2019; Tel-Jeunes, 2019)

BOUGER

Faire de l'exercice peut être un très bon moyen de prendre soin de toi au quotidien!

Par exemple, le sport peut te donner une occasion de te faire de nouveaux amis, d'améliorer ton estime de soi, de réduire ton stress et d'améliorer ta concentration.

Combien de fois par semaine fais-tu du sport?

(Agence de la santé publique du Canada, 2019, Simon et al., 2005; Tel-Jeunes, 2019)

PLAISIR

Prendre soin de toi au quotidien, ça signifie aussi de prendre du temps pour avoir du plaisir, pour faire ce que tu aimes, seul ou avec tes proches!

Tu peux, par exemple, pratiquer un loisir que tu aimes ou te détendre. Avoir du plaisir avec tes proches, c'est aussi important que de prendre du temps pour toi.

Qu'est-ce qui te fait le plus plaisir? Pourquoi?

(Gouvernement du Québec, 2018)

ÉQUILIBRE

Avoir un bon équilibre entre les différentes sphères de ta vie (famille, amis, sport, école) permet d'améliorer le bien-être!

En fait, avoir un équilibre te permet de donner de l'attention à chaque sphère de ta vie qui est importante pour toi et te permet d'être à l'écoute de tes besoins.

Penses-tu que tu as un bon équilibre de vie? Pourquoi?

(Tel-Jeunes, 2019; Université de Montréal, 2015)

BIENVEILLANCE

Pour être plus à l'aise avec les autres et pour vivre dans un climat plus positif, il faut faire preuve de bienveillance envers les autres et envers toi-même!

Par exemple, tu peux éviter les préjugés et les suppositions sur les autres. Tu peux aussi faire des bonnes actions, être vraiment à l'écoute de l'autre, ou être simplement aimable avec quelqu'un.

De quelle façon fais-tu preuve de bienveillance envers les autres?

(Lyubomirsky et Layous, 2013; Neff, 2003)

PLEINE CONSCIENCE

Pratiquer la pleine conscience peut t'aider à gérer ton stress!

La pleine conscience vise à t'aider à réguler tes émotions, à résoudre des problèmes parce que tu apprends à être plus attentif aux signaux que t'envoie ton corps. Cette technique t'aide à faire des liens entre tes sensations, tes pensées, tes émotions, etc.

À quel moment pratiques-tu la pleine conscience? Pourquoi?

(Gosselin et Turgeon, 2015)

ÉCHELLES
BONNES
HABITUDES

ESTIME DE SOI

Cultiver ton estime de soi contribue à augmenter ton bien-être et à te donner une image plus positive de toi-même!

Pour cultiver ton estime de soi, tu peux identifier une force que tu as et l'utiliser au quotidien. Ton estime de soi se développe quand tu fais une évaluation positive de toi-même.

Comment cultives-tu ton estime de soi au quotidien?

(Neff et Vonk, 2009; Neff, 2011; Seligman et al., 2005)

VIE SPIRITUELLE

Avoir une vie spirituelle est une façon de prendre soin de sa santé mentale!

La vie spirituelle peut t'aider à avoir une attitude positive vis-à-vis des événements qui t'arrivent et à gérer ton stress. La spiritualité, ce n'est pas une religion! C'est une façon de te connecter à toi-même, d'écouter tes besoins, d'écouter tes croyances, etc.

As-tu une vie spirituelle? Pourquoi?

(Simard, 2006)

RELATIONS CONFLICTUELLES

Ne pas résoudre tes conflits avec tes proches peut être nuisible pour ton bien-être !

Devant un conflit, tu peux décider de réagir ou de répondre. Tu peux utiliser les stratégies de résolution de problèmes pour t'en sortir : évalue le conflit, recherche des solutions avant d'en choisir une, puis passe à l'action.

Comment as-tu l'habitude de gérer tes conflits?

(Kabat-Zinn, 1990; Rubenstein et al., 2019)

MANQUE DE SOMMEIL

Le manque de sommeil fréquent peut avoir un impact sur ton bien-être et ta gestion du stress!

Si tu ne dors pas assez longtemps ou si tu ne dors pas bien, tu n'auras pas l'énergie nécessaire pour faire toutes tes activités. Lorsque tu manques de sommeil, il est aussi plus difficile de gérer tes émotions.

Est-ce qu'il t'arrive de mal dormir? Pour quelle raison?

(Agence de la santé publique du Canada, 2018, Tel-Jeunes, 2019)

CONSOMMATION

La consommation fréquente ou excessive de drogue ou d'alcool a un impact significatif sur ton bien-être et sur ta santé mentale!

La consommation modifie ta perception de la réalité, ce qui peut contribuer à augmenter ton stress. La drogue et l'alcool ont un impact sur ton comportement et ton sommeil, en plus de te mettre à risque de développer une dépendance.

Est-ce qu'il t'arrive de consommer? Pourquoi?

(Tel-Jeunes, 2019)

ISOLEMENT

Souffrir d'isolement et ne pas pouvoir compter sur le soutien de tes ami(e)s et de ta famille font augmenter ton stress et diminuer ton sentiment de bien-être!

Par exemple, pour te sortir de cette situation, tu peux en parler avec quelqu'un de confiance ou décider de changer de cercle amical.

Est-ce qu'il t'arrive de vivre de la solitude? Quel impact la solitude a sur toi?

(Claes, 2003; Tel-Jeunes, 2019)

SURCHARGE

La surcharge peut contribuer à augmenter ton stress et à diminuer ton sentiment de bien-être!

Pour se sentir bien, il faut éviter de se retrouver dans les extrêmes et plutôt chercher à trouver l'équilibre. Si tu mets toute ton énergie à la même place, c'est malsain. Il faut diversifier tes activités pour éviter de t'épuiser.

As-tu déjà souffert d'une surcharge? À quelle occasion?

(Tel-Jeunes, 2019; Université de Montréal, 2015)

CIGARETTE

La cigarette peut avoir des impacts importants sur ta santé et sur ton stress!

Il se peut que tu fumes pour te permettre de gérer ton stress, mais la cigarette a seulement un effet à court terme et elle intensifie le stress à long terme.

Au début, tu peux avoir l'impression d'avoir le contrôle, mais une dépendance se crée rapidement et il est très difficile de s'en défaire.

Est-ce que tu as déjà eu envie de fumer? Pourquoi?

(Conseil québécois sur le tabac et la santé, s.d.; Tel-Jeunes, 2019)

**DESCENTES EN
RAPPEL
HABITUDES
NUISIBLES**

**ÉCHELLES
BONNES
HABITUDES**

**ÉCHELLES
BONNES
HABITUDES**

**DESCENTES EN
RAPPEL
HABITUDES
NUISIBLES**

**DESCENTES EN
RAPPEL
HABITUDES
NUISIBLES**

SÉDENTARITÉ

Être sédentaire et ne pas faire suffisamment d'activités physiques a un impact sur ta santé mentale et physique!

L'activité physique est une bonne façon de gérer ton stress au quotidien puisqu'elle te permet, entre autres, de te défouler. Aussi, elle a un impact sur l'image que tu as de toi-même, sur ta santé et sur ton bien-être.

Est-ce que tu constates les bienfaits de l'activité physique quand tu en fais? Lesquels?

(Simon et al., 2005; Tel-Jeunes, 2019)

CYBERDÉPENDANCE

Passer trop de temps sur Internet peut devenir un problème et te faire perdre le contrôle!

Si tu constates que tu utilises Internet et les réseaux sociaux pour oublier tes problèmes, si tu ne dors plus la nuit pour pouvoir être sur Internet ou si tu t'isoles, ose parler de la situation avec quelqu'un de confiance.

Est-ce que tu ressens le besoin de te connecter sur les réseaux sociaux ou sur Internet pour être heureux?

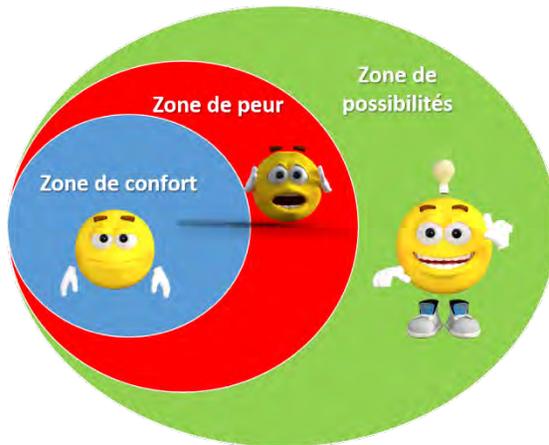
(Tel-Jeunes, 2019)

**DESCENTES EN
RAPPEL
HABITUDES
NUISIBLES**

**DESCENTES EN
RAPPEL
HABITUDES
NUISIBLES**



MA ZONE DE CONFORT



1 La zone de confort est là où, dans ta vie, tu te sens bien ou en terrain connu. Ce sont les relations, les événements et les milieux où tu sais comment réagir, où tu ne te poses pas trop de questions. En bref, tu es confortable, du moins, tu le crois (inspiré de White, 2009).

2

L'anxiété peut arriver lorsque tu sors de ta zone de confort ou même lorsque tu penses à des situations qui te font sortir de ta zone de confort. Tu dois alors passer à travers la zone de peur. Tu ne sais pas comment réagir, tu as peur de l'inconnu, tu ne te sens pas bien. Alors, tu as le goût d'éviter ces situations et de retourner bien au chaud dans ta zone de confort. C'est ce qu'on appelle l'**évitement**. À court terme, l'évitement fait du bien, car l'anxiété redescend instantanément.



Le problème avec l'évitement, c'est que **plus tu évites une situation, plus cette situation devient effrayante**. Ta zone de confort rétrécit, tu te retrouves coincé(e) à l'intérieur ou de plus en plus mal à l'aise lorsque tu en sors.

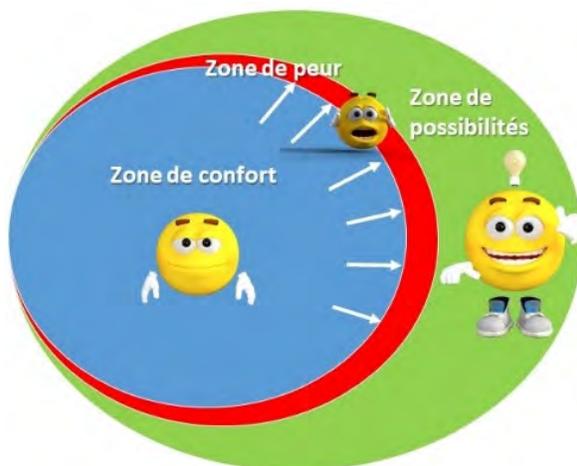
Cet outil a été développé par le



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Mai 2020



Il faut alors faire face à tes peurs en sachant qu'en les confrontant, celles-ci vont diminuer et même disparaître. C'est ce qu'on appelle l'**exposition**. À court terme, l'exposition peut être très inconfortable, car ton niveau d'anxiété augmente pendant que tu affrontes la situation. Rappelle-toi que l'anxiété n'est pas dangereuse, qu'elle est passagère et qu'elle finit toujours par redescendre. Plus tu t'exposes à une situation, plus l'anxiété reliée à cette situation diminuera (Forsyth et Eifert, 2007; Gosselin et al., 2019; Harvey et Ilic, 2014).

Tu deviendras alors **plus à l'aise, plus confiant(e) et plus libre**. Le fait de sortir de ta zone de confort est aussi une grande occasion d'apprendre. Tu pourras alors découvrir ta zone de possibilités!

Pistes de réflexion



1. Peux-tu identifier des situations où tu te sens bien?

2. Peux-tu identifier des situations qui génèrent de l'anxiété ou qui te font peur?



3. Quelles situations as-tu tendance à éviter?

4. Jusqu'où aimerais-tu élargir ta zone de confort? Qu'aimerais-tu être capable de faire?

5. Nomme deux moyens que tu pourrais prendre pour tenter d'affronter une situation qui te fait peur :

Références bibliographiques

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). *Programme HORS-PISTE - Expédition. Guide d'intervention*. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.

Forsyth, J. P. et Eifert, G. H. (2007). *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Anxiety*. Oakland, USA: New Harbinger Publication Inc.

Gosselin, P., René-de-Cotret, F. et Martin, A. (2019). Un nouvel instrument mesurant des variables cognitives associées au trouble d'anxiété généralisée chez les jeunes : le CAG. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 51(4), 219-230.

Harvey, P. et Ilic, V. (2014, juin). Tout d'un coup que... Faire face aux inquiétudes excessives. Communication présentée aux Conférences Fernand-Séguin ISUMM, Montréal, Québec, Canada.

White, A. (2009). *From comfort zone to performance management*. White & MacLean Publishing.

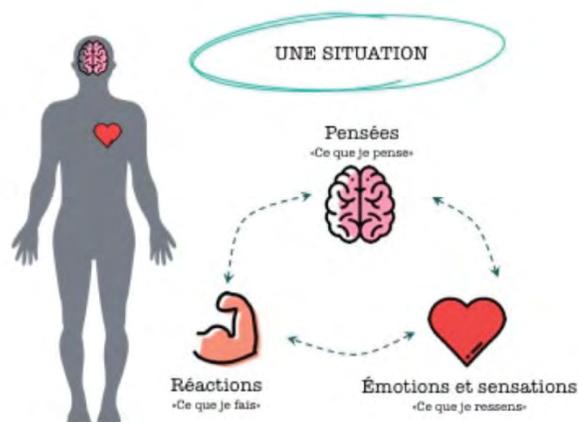


MES PENSÉES AIDANTES

Pour mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur de toi, tu peux utiliser ce schéma. Celui-ci permet de prendre conscience que tes pensées ont une influence sur tes émotions et sur tes sensations et ultimement, sur tes comportements vis-à-vis d'une situation. Les sensations physiques nourrissent également tes émotions, puis tes pensées et tes comportements. Tous ces éléments interagissent les uns avec les autres (Beck, 2011).

EXEMPLE

Imagine-toi que tu es seul(e) à la maison la nuit. Tu te réveilles en sursaut en entendant un bruit de vitre cassée. Tu te dis: « *C'est un voleur!* » Qu'est-ce qui se passe dans ton corps (ex. : cœur qui bat vite, mains moites, tremblement)? Comment te sens-tu (ex. : effrayé(e))? Que fais-tu (ex. : je me cache en dessous des couvertures, je prends ma lampe de chevet pour être prêt(e) à me protéger) ?



Recommençons avec une autre façon d'interpréter la situation. Imagine-toi que tu es seul(e) à la maison la nuit. Tu te réveilles en sursaut en entendant un bruit de vitre cassée (jusqu'ici, tout est identique). Tu te dis: « *C'est mon chat qui a encore brisé un verre que j'avais oublié de ranger dans le lave-vaisselle!* » Qu'est-ce qui se passe dans ton corps (ex. : boule dans l'estomac, cœur qui bat un peu plus vite)? Comment te sens-tu (ex. : en colère contre mon chat, inquiet de la réaction de mes parents, indifférent)? Que fais-tu (ex. : je me lève pour ramasser le dégât en espérant que personne ne s'en aperçoive, je me rendors)?

Donc, pour exactement la même situation, la façon de te sentir (tes émotions et sensations) et de réagir (tes comportements) peuvent être complètement différents en fonction de la façon dont tu interprètes la situation (tes pensées). Ce mécanisme est constamment en action et pour arriver à contrôler ton stress ou ton anxiété, tu peux apprendre à reconnaître tes pensées, tes émotions et tes sensations engendrées par la situation stressante et, parfois, à voir les choses autrement

Pistes de réflexion



Cet outil a été développé par le



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Mai 2020

1. Identifie une situation qui te cause du stress ou de l'anxiété.

2. Lorsque tu es confronté(e) à cette situation, comment te sens tu? (émotions et sensations)

3. Lorsque tu es confronté(e) à cette situation, que te dis-tu dans ta tête? (pensées)

4. Y aurait-il une autre façon de voir la situation? Pour t'aider, tu peux utiliser les questions à la page suivante.

5. Est-ce que cette nouvelle façon de voir la situation change la façon dont tu te sens? Est-ce qu'elle change la façon dont tu réagirais?

Des questions pour t'aider à voir les choses autrement



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



UNIVERSITÉ
SHERBROOQUE



- Est-ce que c'est vrai?
- Est-ce que je suis certain(e) de cela?
- Est-ce que je conclus trop rapidement à la catastrophe?
- Combien de fois ai-je prédit une catastrophe qui ne s'est pas réalisée? Fais le calcul.
- Est-ce que j'ai tendance à exagérer?
- Est-ce que j'oublie les bonnes choses?
- Quelle est la pire chose qui puisse arriver? Fais la liste de ce qui pourrait arriver de pire. Développe un plan pour diminuer les conséquences négatives de cette situation.
- Et si le pire arrivait, est-ce que ce serait si terrible?
- Quels sont les risques que se produise ce que je crains?
- Est-ce que je me fais trop de soucis à ce sujet? Quel est l'enjeu? De quoi ai-je peur?
- Dans quelle mesure cette situation affectera-t-elle ma vie dans un an? Est-ce que je m'en souviendrai? Est-ce que je la regarderai différemment?
- Y aurait-il une autre façon de voir la situation? Y a-t-il quelque chose de positif dans cette situation? Que dois-je comprendre de tout cela?
- Ai-je du pouvoir sur la situation? Si oui, que puis-je faire pour l'améliorer? Commence par définir le problème, puis identifie des solutions.
- Quelle situation semblable ai-je vécue dans le passé qui s'est bien terminée? Quelles furent les stratégies utilisées?
- Est-ce que je m'attends à la perfection dans tout ce que j'entreprends?
- Est-ce vraiment important ce que les autres pensent?
- Qu'est-ce que je penserais si cela arrivait à une autre personne?
- Ai-je tendance à utiliser des mots extrêmes comme toujours, impossible, jamais, pour de bon?

Références bibliographiques

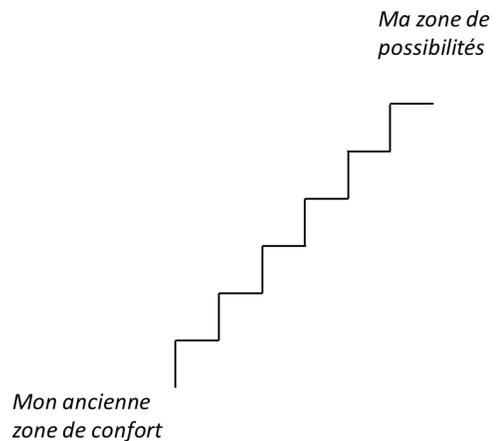
Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). *Programme HORS-PISTE - Expédition. Guide d'intervention*. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.



LE PRINCIPE DES PETITS PAS

Pour t'aider à passer au travers de ta zone de peur, il faut que tu te fixes des défis **RÉALISTES**. Tu ne peux pas tout affronter d'un seul coup! La réussite de ces défis te donnera la confiance nécessaire pour la suite.



Chaque petit pas te rapproche de ton objectif et de ta zone de possibilités.

Pistes de réflexion



1. Qu'aimerais-tu être capable de faire? (objectif)

Par exemple :
*J'aimerais être capable
de me faire de nouveaux
amis.*

2. Identifie les cinq prochaines étapes que tu pourrais réaliser pour te rapprocher de ton objectif. Ces étapes correspondent aux petits pas que tu devras accomplir.

Par exemple :
1- Poser une question en classe
2- Emprunter du matériel à quelqu'un
3- Manger à la cafétéria
4- Commencer une conversation
5- Inviter quelqu'un à faire une activité avec moi

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

3. Quels sont les obstacles que tu pourrais rencontrer?

4. Quels moyens pourrais-tu prendre pour surmonter ces obstacles?

Référence bibliographique

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). *Programme HORS-PISTE - Expédition. Guide d'intervention*. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.



TON RÉSEAU SOCIAL DE SOUTIEN

Avoir accès à un réseau social de soutien te protège vis-à-vis des situations stressantes ou anxiogènes. Il te permet de répondre à plusieurs de tes besoins. Le réseau est bénéfique sur les plans de ton estime de soi, de ton sentiment d'utilité et de ton intégration sociale. Face à une situation stressante ou anxiogène, la principale fonction des personnes qui composent ton réseau social de soutien est de t'apporter du soutien en étant présentes, compréhensives, disponibles, en t'écoutant, en ne te jugeant pas, en te donnant leur appui et en te fournissant de l'information pertinente.

Ce qui compte le plus, ce n'est pas le nombre de personnes qui composent ton réseau social de soutien, mais plutôt **la qualité et la satisfaction que tu retires de ces relations** (Claes, 2003, Pauzé et al., 2019).

Afin de porter un regard sur la satisfaction que tu retires de ton réseau social, tu peux faire ta carte de réseau social de soutien.

Consignes

1

Pense à la façon dont les personnes sont regroupées dans ta vie en **différentes catégories** (par exemple, l'école, les loisirs, la famille, les enseignants, les intervenants, etc.). Dans la carte, dessine une pointe de tarte pour chaque groupe identifié. La grosseur de la pointe de tarte doit correspondre à l'importance du groupe dans ta vie.

2

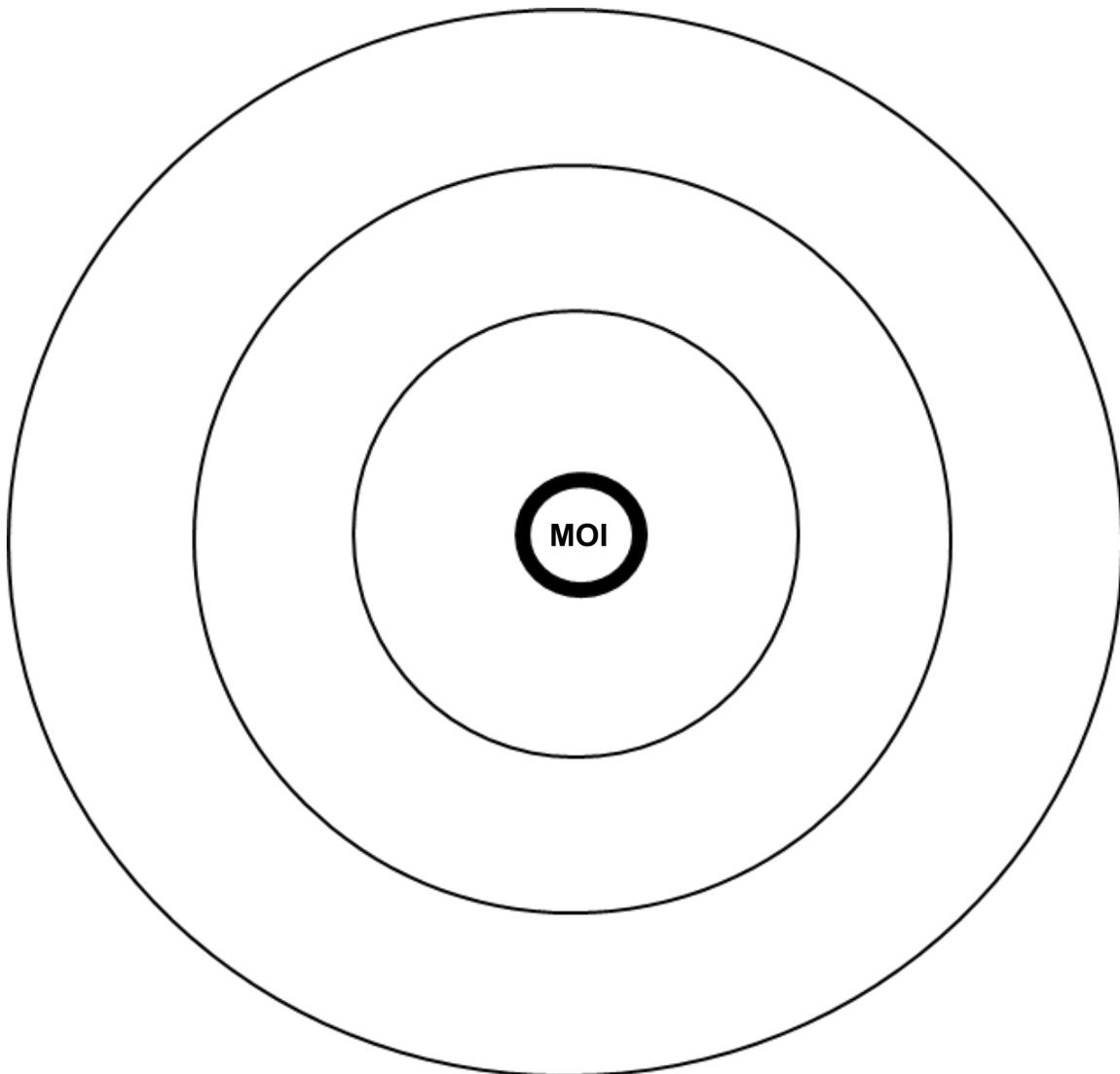
Pour chaque groupe, pense aux **personnes significatives** et écris leur nom dans ta carte. Tu peux seulement inscrire les initiales ou les prénoms.

- ✓ **Dans le premier cercle** (le petit), inscris les personnes que tu côtoies tous les jours, les personnes intimes.
- ✓ **Dans le deuxième cercle** (le moyen), inscris les personnes que tu côtoies de façon régulière (environ une fois par semaine ou aux deux semaines).
- ✓ **Dans le troisième cercle** (le gros), inscris les personnes avec qui tu as peu de contacts.

3

Une fois que toutes les personnes sont inscrites dans ta carte, dessine des flèches qui représentent la réciprocité dans chaque relation. Une flèche qui pointe **de toi vers l'autre** indique que tu donnes plus que tu reçois dans cette relation; une flèche qui pointe **de l'autre vers toi** indique que tu reçois plus que tu donnes dans cette relation; une flèche qui pointe **dans les deux directions** indique que tu donnes autant que tu reçois.

(Adaptation de Desmarais, Blanchet et Mayer, 1982)



Pistes de réflexion



La réciprocité (les flèches). Il est possible que tu aies des personnes dans ton réseau qui demandent beaucoup et qui donnent peu en échange. Ces personnes peuvent devenir, avec le temps, une source de stress dans ta vie. Inversement, lorsque tu demandes beaucoup de certaines relations, ces personnes peuvent s'épuiser ou tu peux te sentir redevable envers elles.



Les différentes catégories (pointes de tarte). Il est important de garder un équilibre aussi sur ce plan. Si ton réseau social de soutien est surtout familial et parental, tu peux te retrouver isolé(e) lorsque tu es à l'extérieur de ta famille. Rester en famille peut être réconfortant, mais peut t'amener à éviter le contact avec tes pairs. Il est donc important d'apprendre à créer des liens avec tes pairs. Au contraire, si tes seuls liens significatifs sont parmi tes amis, tu pourrais te priver du possible soutien de ta famille.

La fréquence (cercles). Il peut également être intéressant d'observer combien de personnes se retrouvent dans tes 1^{er}, 2^e et 3^e cercles et la qualité des relations avec ces personnes. Si toutes les personnes qui t'apportent du soutien sont dans le 3^e cercle, donc que tu les vois rarement, le soutien reçu pourrait être moindre. Il pourrait alors être intéressant de trouver des moyens pour les voir davantage. De plus, si la réciprocité des relations avec les personnes qui sont dans le 1^{er} cercle n'est pas optimale, il pourrait être intéressant de travailler la qualité de ces relations puisque ce sont des personnes que tu vois souvent.

1. As-tu l'impression que ton réseau social de soutien est équilibré ?

2. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point es-tu satisfait(e) de ton réseau social de soutien ?

Totalement insatisfait			Moyennement satisfait				Totalement satisfait		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. Peux-tu identifier deux moyens pour améliorer la qualité de ton réseau social?

Références bibliographiques

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). *Programme HORS-PISTE - Expédition. Guide d'intervention*. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.

Claes, M. (2003). *L'univers social des adolescents*. Les Presses de l'Université de Montréal.

Desmarais, D., Blanchet, L., et Mayer, R. (1982). Modèle d'intervention en réseau au Québec. *Cahiers critiques en thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 4(5), 109- 118.

Pauzé, R., Gauthier, V., Lepage, J., Berrigan, F. et Morin, M.-C. (2019). *Hardis + : Programme d'intervention précoce visant à développer des compétences pour faire face aux situations anxiogènes chez les adolescents*. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.

