



Réussite

TRUCS-OUTILS-ACTIVITÉS ADOS



SPÉCIAL OUTILS POUR FAIRE FACE À L'ANXIÉTÉ

ÇA ME TRACASSE,
J-Y FAIS FACE!

TRUCS ET
ASTUCES POUR
DIMINUER SON
ANXIÉTÉ

LA GROSSSE
MONTAGNE

MIEUX ME SENTIR



[Version interactive Web: Cliquez ICI.](#)

Instructions pour écrire dans la version PDF : Voir page 24 .

SOMMAIRE

4

SANTÉ

Ça me tracasse,
j'y fais face!

SMQ-BSL.ORG

8

NUTRITION

Trucs et astuces pour
diminuer son anxiété

ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE

10

CONSOMMATION

Les études
postsecondaires

ACEFMONTEREGIE-EST.COM

13

MA RÉUSSITE

Activité
Mieux me sentir

MAREUSSITE.NET

15

INTIMIDATION

Il était une fois ...

PSYCHOLOGUE-SCOLAIRE

18

INTERVENTIONS

La grossse
montagne

TRAVAIL SOCIAL

19

RELATIONS

Évite de te comparer!

SEXPLIQUE.CA

20

MA RÉUSSITE

Comment ...

MAREUSSITE.NET

22

ORIENTATION

Sérotonine anonyme
Entrevue avec la créatrice du film

SPÉCIAL OUTILS POUR FAIRE FACE À L'ANXIÉTÉ

Le contraire de l'anxiété c'est, pour moi, la confiance. Confiance en soi et en la vie. Quelque chose comme :

« En général la vie est bonne pour moi et les autres ».

Dans l'anxiété, on a peut-être envie de penser le contraire, on a envie de se dire que le danger est partout et toujours possible. C'est donc un choix que l'on peut faire. **On peut choisir de mettre l'accent sur le fait que la vie, soi et les autres, sont bons et bienveillants la plupart du temps et ainsi choisir le côté lumineux de la vie.**

Oui mais quand ça va mal Christiane? Quand il arrive quelque chose que je ne peux pas contrôler? **Bien justement, on ne peut pas et même on n'a pas à tout contrôler...** On ne peut pas être responsable de tout ce qui arrive. Dans la vie, on nous demande de faire les meilleurs choix possibles, oui, mais tu n'as pas à être parfait et à faire toujours les meilleurs choix, tu peux te tromper et ce n'est pas grave! Tu as le droit de te tromper quand tu fais quelque chose, fais de ton mieux sans être dur envers toi. Tu comprends?

Et pour cela, **il y a une clé bien utile, c'est ton autonomie.** Plus tu vas te pratiquer à faire les choses toi-même, plus tu vas te sentir apte, fort, bien, calme et l'anxiété va diminuer. Mets tes limites et ne permets pas aux autres de prendre des décisions pour toi. Prends toi-même tes décisions même si ça se peut que tu te trompes. Tu comprends? **Maintenant, mon ami, tu es dans l'adolescence et ça peut être vraiment génial!** Fais-toi confiance, apprends à prendre tes propres décisions tout en sachant que tu n'es pas parfait et que personne ne te demande ou ne devrait te demander d'être parfait.

Voici un mantra que j'adore me répéter :

C'est moi maintenant qui fais mes propres choix. Je peux me tromper. Mais ce n'est pas grave. Je suis toujours une bonne personne et j'apprends.

CONTACTEZ-NOUS

reussitescolaire@globetrotter.net

ÉDITORIAL

Christiane Bouffard

CORRECTION

Julie Belzil

David Rancourt

ABONNEZ-VOUS!

mareussite.net

COLLABORATIONS

JULIE CODERRE

RÉMI CÔTÉ

AMILIE DUMAIS

MARIANE GRÉGOIRE

JULIE PROVENCHER

CAROLINE SIMON

REMARQUES

Les opinions qui sont émises et la source des écrits n'engagent que la responsabilité de leur auteur. Le cahier Ma Réussite contient des hyperliens vers des sites tiers. Réussite scolaire fournit ces hyperliens pour votre commodité. Les sites tiers ne sont pas sous le contrôle de Ma Réussite scolaire et les hyperliens ne peuvent être interprétés comme une approbation ou un endossement de leur contenu par Réussite scolaire. Réussite scolaire n'est pas responsable du contenu des sites tiers, des liens qu'ils contiennent ni des changements ou mises à jour qui leur sont apportés et Réussite scolaire n'offre aucune garantie à leur sujet.



Christiane Bouffard,
Directrice en chef
Ma Réussite
mareussite.net

“Toute angoisse est imaginaire ; le réel est son antidote.”

André Comte-Sponville / Impromptus

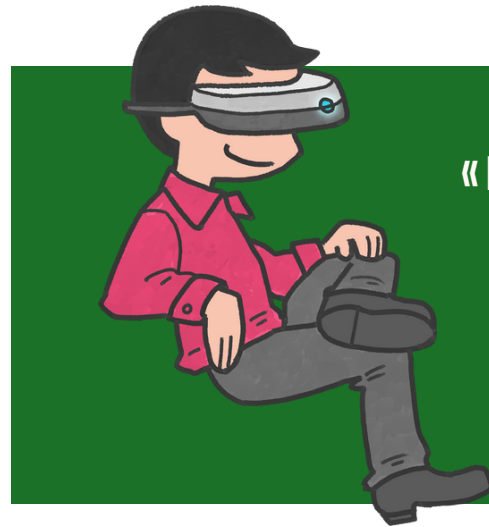


ÇA ME TRACASSE, J'Y FAIS FACE!

Amilie Dumais
INTERVENANTE EN PROMOTION
ET PRÉVENTION CHEZ SMQ-BSL



-SANTÉ



« MAIS BIEN SOUVENT,
CE DANGER
N'EST PAS RÉEL. »

Prenons ensemble le temps de définir ce qu'est l'anxiété, car c'est facile de mélanger l'anxiété et le stress.

Commençons par le stress. C'est une réaction physique de ton corps qui est tout à fait normale. En fait, un corps sans stress, c'est un corps sans vie!

L'anxiété, c'est plutôt lorsque tu orientes ton attention vers une menace ou un danger qui est réel ou non. Mais bien souvent, ce danger n'est pas réel, du moins pas dans l'immédiat.

L'anxiété est souvent déclenchée lorsqu'on appréhende un évènement que l'on considère comme étant pénible. Souvent, la perception de ce danger et de ses potentielles conséquences est exagérée ou démesurée. Lorsque tu vis de l'anxiété, même si la situation préoccupante rentre dans l'ordre, tes symptômes physiques ne s'estompent pas et tu restes toujours en mode alerte. D'ailleurs, lorsque tu vis de l'anxiété tes malaises physiques sont quasi intolérables et cela vient perturber ton fonctionnement général dans différentes sphères de ta vie.

Il y a plusieurs causes possibles à l'anxiété. Il peut y avoir le fait que tu as un tempérament anxieux qui t'a été transmis par ta génétique familiale. L'anxiété peut aussi être causée par un rythme de vie trop rapide, une perception erronée du succès, des besoins ou des peurs refoulés, de la culpabilité, des changements soudains, la gestion du temps, etc.

C'est bien beau comprendre l'anxiété, mais si tu te rends compte qu'il t'arrive d'être anxieux, **que peux-tu faire?** Il est **possible pour toi d'apprivoiser ton anxiété** en passant à l'action et en étant fier du « PPPP » (**plus petit pas possible**).

La première étape lorsque tu ressens des inconforts physiques, c'est de prendre le temps de **RALENTIR**. Pour ce faire, prends un moment dans un endroit calme pour respirer profondément. La respiration te permettra entre autres de ralentir ton rythme cardiaque et d'oxygéner ton cerveau. Cela contribuera à diminuer tes sensations physiques qui sont désagréables.

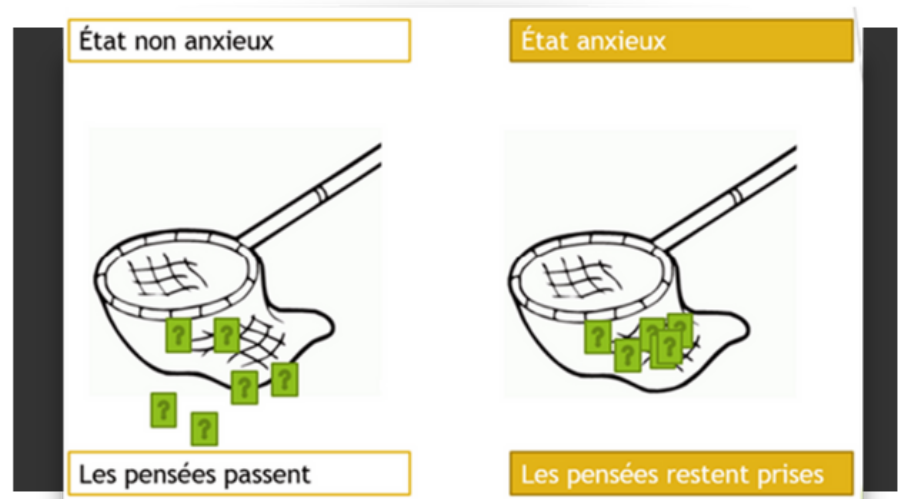
La deuxième étape, c'est de prendre un moment pour **OBSERVER** la situation en te posant des questions telles que :

1. **Quelle est la situation? (contexte)**
2. **Qu'est-ce que je ressens? (émotions, sensations)**
3. **Qu'est-ce que ma tête me dit? (pensées)**
4. **Qu'est-ce que je m'appête à faire pour agir sur la situation? (actions)**

La dernière étape devant l'anxiété, c'est de **CHOISIR**. Demande-toi, dans la situation, ce qui est important pour toi dans l'ici et le maintenant. Utilise tes valeurs comme guide lors des moments difficiles afin que tes comportements soient en accord avec celles-ci.

Je te conseille d'**AGIR** « **comme si** » tu étais à l'aise avec la situation. Comme cela, tu vas tenter de tromper ton cerveau afin d'aller au-delà de tes craintes pour les briser à la source. **Cela va aussi te permettre d'aller de l'avant AVEC l'inconfort et en ACCEPTANT de ne pas connaître le résultat de la situation.** Je suis consciente que cela te demandera un certain lâcher-prise. Mais je suis certaine que tu en es capable.

Je terminerais en t'annonçant que lorsque tu sais que certains évènements s'en viennent dans les prochains jours et qu'ils vont te stresser, certaines choses peuvent être faites pour réduire ton niveau de stress.
Par exemple, tu peux te préparer à l'avance pour ne pas être à la dernière minute. Tu peux aussi visualiser l'évènement de façon positive. Tu peux tenter de dédramatiser tes pensées en te demandant : « est-ce si stressant ou est-ce si grave? ». Finalement, je t'invite à te réserver un moment avant l'évènement stressant, pour prendre le temps de respirer un bon coup et pour tenter d'avoir des pensées plus agréables.



Sources :

<http://www.solvital.fr/stress/definition-du-stress.php> * <http://www.santepsy.ulaval.ca> * <http://www.cmha.ca>

<http://www.solvital.fr> * <http://www.familyserviceap.com> * <http://www.passeportsante.net>

REVIVRE. Autogestion de l'anxiété, J'avance! Programme de soutien à l'autogestion de l'anxiété, de la dépression et de la bipolarité, Québec, 2014

Intégrer la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) dans sa pratique cognitivo-comportementale (formation)

Amélie Seidah, PH, D. psychologue (conférence PDF)

HEBERT, Ariane (psychologue). Anxiété la boîte à outils, Édition de Mortagne, Canada, 2019, 170 p.



Pour faire baisser la pression, arrête-toi et spin ton stress!

Le SPIN permet de faire baisser la fièvre du stress.
Rappelons-le : il est impossible d'éliminer le stress de
nos vies. Alors, apprenons à vivre en sa compagnie!

4 éléments causent le stress
dans la vie. Ce sont les quatre
éléments du SPIN.

Une situation est stressante
si **UN** ou **PLUSIEURS** de ces
quatre éléments sont présents.



Ingrédients du stress	Sentiment	Exemples	Solutions
Sentiment de contrôle diminué	Tu sens que tu n'as aucun ou très peu de contrôle sur la situation.	J'aurais aimé être dans la classe de monsieur Beaulieu en maths, car je comprends quand il m'explique.	Solution 1 : Je fais une demande à la direction pour changer de classe. Solution 2 : Je pense à tous les ami-es qui pourront m'aider à comprendre dans ma classe actuelle.
Personnalité menacée	Tes compétences et ton estime de soi sont mises à l'épreuve. On doute de tes capacités ou tu en doutes toi-même.	J'ai raté un examen de natation et j'ai peur de ne pas avoir les capacités pour le repasser.	Solution 1 : Je vais suivre deux cours de plus avant de le repasser. Solution 2 : Je vais demander à l'entraîneur ce que je peux améliorer.
Imprévisibilité	Quelque chose de complètement inattendu se produit dans ta vie.	Je viens d'apprendre que mes parents se séparent.	Solution 1 : Je vais chercher de l'aide auprès d'un-e intervenant-e. Solution 2 : J'en parle à mon meilleur ami.
Nouveauté	Quelque chose de nouveau que tu n'as jamais expérimenté se produit.	Je change d'école et je ne connais personne dans la nouvelle.	Solution 1 : Je vais m'asseoir avec des élèves de ma classe à la cafétéria. Solution 2 : Je m'inscris à des activités-midi.



TRUCS ET ASTUCES POUR DIMINUER SON ANXIÉTÉ

Justine Provencher
INTERVENANTE
CHEZ ANEB QUÉBEC (ANEB)



-NUTRITION



Ah, ce fameux stress dont on voudrait tous et toutes se débarrasser... Et si je vous disais que le stress est utile et qu'on en a besoin? En effet, c'est grâce au stress que nous sommes en vie, que nous avons survécu en tant qu'humains et que nous avons réussi à nous adapter et à reconnaître les dangers. Donc, rassurez-vous, le stress peut être un allié!

Mais quand le stress se transforme en anxiété et qu'il prend trop de place, **quels moyens peut-on utiliser pour se sentir mieux** dans son corps, physiquement et mentalement?

Voici un topo des meilleurs trucs:

Fais de ton sommeil une priorité. Le sommeil est primordial pour entretenir notre capacité à gérer des situations stressantes. C'est propre à chacun(e), mais pour les adolescent(e)s entre 14 et 17 ans, il est recommandé de dormir de 8 à 10 heures par nuit, et ce, chaque nuit!

Mange suffisamment. Assure-toi de manger trois repas par jour, avec des collations au besoin, et de manger des aliments qui te font plaisir. Lorsqu'on ne mange pas suffisamment ou qu'on saute des repas, notre corps tombe en mode survie. Notre niveau de stress monte alors automatiquement, ce qui rend sa gestion plus difficile.

Bouge et lâche ton fou. Grâce aux endorphines libérées pendant l'activité physique, tu te sentiras plus heureux(-se) et plus détendu(e). Pas besoin de faire une activité intense; mets ta musique préférée, danse, chante, cours, va faire une marche, fais du sport avec tes amis ou un cours de yoga en ligne.

Bref, **trouve une activité** qui te permettra de bouger et de te reconnecter avec ton cœur d'enfant. Surtout, amuse-toi sans pression de performance.

Entreprends des actions imparfaites. La recherche de la perfection peut générer une anxiété qui nous fait figer et procrastiner parce que nos objectifs paraissent inatteignables (et le sont). C'est pourquoi il faut accepter d'être imparfait(e) et de gravir la montagne un petit pas à la fois. Il n'y a pas d'échecs, que des apprentissages.

Fixe-toi des objectifs réalistes et réalisables que tu te sauras capable d'atteindre. Attaque-toi à des plus petits défis une journée à la fois. De cette façon, on finit notre journée avec un sentiment de réussite plutôt qu'avec l'impression de ne pas en avoir fait assez.

Ne te compare pas aux autres (ou au toi d'avant). Il faut se rappeler qu'on n'a pas la même situation financière, la même tolérance à la pression et au stress, le même soutien émotionnel, les mêmes privilèges, le même vécu ou les mêmes expériences que les autres. Il faut donc faire preuve de bienveillance et de compassion envers soi-même.

Entoure-toi de personnes qui te font sentir bien.

Évite la solitude. L'isolement peut apporter un soulagement temporaire, mais il nous prive de l'occasion de satisfaire nos besoins d'affiliation et d'obtenir le soutien et les encouragements de proches qui nous aideraient à nuancer nos pensées grâce à leur rétroaction. Ces personnes, si tu les choisis bien, seront toujours là lorsque tu vivras des moments plus difficiles, et vice-versa!

Rappelle-toi les épreuves que tu as déjà surmontées.

Souviens-toi de ta force et de ta résilience.

Sois fier(-ère) de qui tu es et des défis que tu as relevés auparavant.

Vis tes émotions et communique-les clairement.

Parle des difficultés ou des épreuves que tu rencontres. Ne reste pas seul(e), va chercher de l'aide et du soutien lorsque nécessaire. Si tu n'as pas envie d'en parler directement, tu peux aussi écrire sur une feuille de papier tout ce que tu as sur le cœur. Cet exercice est très libérateur. Rappelons-nous que les émotions existent dans le but de véhiculer des messages, et qu'il est donc important de nous arrêter pour les écouter et pour comprendre les besoins qui se cachent derrière notre ressenti. Et n'oublie pas, on vit tous et toutes des émotions, et il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions.

Prends une pause des réseaux sociaux ou des comptes qui te font sentir de la pression (image corporelle, performance, réussite, valeur personnelle). Abonne-toi à des pages qui valident ta réalité, te donnent du courage et de la force, et te font sentir humain(e) dans tous les aspects que ça comporte. N'hésite pas à prendre des pauses de réseaux sociaux lorsque tu sens que ça te gruge trop d'énergie.

Apprends à dire non, à connaître tes limites et à les respecter. Si tu as l'impression que ta vie est guidée par les demandes de l'extérieur, alors c'est signe qu'il faut t'affirmer davantage pour reprendre les commandes de ta vie.

Vivre de l'anxiété, c'est un peu comme porter des lunettes grossissantes qui font tout paraître autour de nous comme plus gros que ça ne l'est en réalité. À l'inverse, ces lunettes nous font sentir tout(e) petit(e). Pour rééquilibrer ta perception, va puiser dans tes ressources internes en te rappelant tes forces uniques tout en t'alliant aux personnes et aux sources de soutien externes qui te feront sentir plus fort(e) et plus apte à affronter les situations stressantes.





Sérotonine Anonyme

**Un film interactif dans lequel vous
ferez la rencontre de l'anxiété de D.**

À découvrir
gratuitement

FAIRE L'EXPÉRIENCE





LES ÉTUDES POSTSECONDAIRES

Julie Coderre
CONSEILLÈRE BUDGÉTAIRE,
ACEF MONTÉRÉGIE-EST



Si ces questions te préoccupent, sache que tu auras accès aux prêts et bourses du gouvernement si tu étudies à temps plein dans un établissement reconnu par le ministère de l'Enseignement supérieur.

Ce calcul est fait en fonction du revenu de tes parents et il tient également compte de la distance à parcourir. Si le trajet est trop long, tu recevras plus d'argent, car tu devras te reloger ailleurs.

Tu peux faire une simulation du calcul sur internet à l'adresse :

<https://www.quebec.ca/education/aide-financiere-aux-etudes/prets-bourses-temps-plein/calcul-aide/simulateur-calcul>

Si tu as des questions à propos des prêts et bourses, il y a généralement une personne-ressource dans ton école secondaire ou au cégep que tu fréquenteras qui pourra t'aider. Si ta situation demande une aide supplémentaire (matériel adapté ou autre), il y a des programmes prévus à cet effet.

Savais-tu que travailler trop d'heures peut nuire à tes études?

Des recherches démontrent que :

Un étudiant réussit mieux à l'école avec un emploi de moins de 15 heures par semaine que sans emploi.

Un étudiant réussit moins bien lorsqu'il travaille plus de 15 heures par semaine.

L'effet négatif sur la réussite scolaire augmente encore à plus de 30 heures de travail par semaine.

-CONSOMMATION

Te poses-tu des questions à propos de tes besoins financiers lors de tes études postsecondaires?

As-tu peur de manquer d'argent durant cette période?



Si tu as peur de ne pas joindre les deux bouts en ce qui concerne tes finances, **tu peux demander de l'aide à l'ACEF la plus près de chez toi.** Les services sont gratuits et confidentiels. Je te souhaite donc de faire des études qui te mèneront à un emploi qui te plaît.

Travailles-tu présentement ? _____

Si oui, combien d'heures par semaine ? _____

Est-ce que tu as l'impression que ton travail nuit à tes études ?

Si oui, pourquoi.

As-tu l'impression que ton travail te permet de t'épanouir ?

Si oui, comment.

Préfères-tu ne pas travailler durant tes études ? Si oui, pourquoi.

Te sens-tu plus disponible pour tes études ? _____

Quel est le pour et le contre de travailler durant tes études ?

POUR :



CONTRE :

♡	- - - - -	✘	- - - - -
♡	- - - - -	✘	- - - - -
♡	- - - - -	✘	- - - - -
♡	- - - - -	✘	- - - - -
♡	- - - - -	✘	- - - - -

Ça se tord, ça se noue, ça envahit.

**Mettre un mot sur ça,
c'est déjà être sur la bonne voie.**

Tu as envie de reprendre le dessus ?

Texte-nous : "J'ai envie d'aller mieux"
sur  

On est là pour toi !



Parfois, c'est difficile de reconnaître que ça ne va pas et demander de l'aide peut représenter un défi. À Relief, on accompagne chaque année des milliers de personnes qui, comme toi, ont envie d'aller mieux. Parce que de d'en parler peut tout changer !

monrelief.ca

rolief

le chemin de
la santé mentale

DIS-MOI

DIS-MOI

te présente des trucs concrets
pour aider ton anxiété

apprends à
te connaître
et à évaluer
ton état

Pas besoin de faire tous les quiz inimaginables (genre: "quel type de fromage es-tu?"), mais essaie plutôt d'analyser tes forces et tes faiblesses, et les signaux qui indiquent que tu as un stress trop élevé. Comment? Des applications comme Moodflow (en français) ou Headspace (en anglais) peuvent aider à garder des traces de ce que tu vis ! Sinon, un simple journal papier où tu écris comment tu te sens chaque jour, c'est parfait aussi!



savoir reconnaître quand on a besoin d'aide
est une force en soi

Chaque jour, choisis des comportements qui améliorent ton bien-être, et mets-les en action! Pas obligé d'être de grandes choses ni d'être un bon bain chaud aux chandelles (tsé, LE TRUC dans toutes les revues !?!). Toutes les petites actions sont bonnes! Parfois oui, ça peut être de prendre 15 minutes pour écouter TikTok, mais c'est souvent de petits gestes comme prendre une marche, flatter un animal (idéalement un vrai, mais en cas de besoin, il peut être en peluche 😊).

Découvre d'autres trucs!

tu trouves ça intéressant?
parle à ton école du programme Dis-Moi

Pense à ta santé mentale comme à une plante. Pour qu'elle soit belle et qu'elle pousse bien, tu dois l'entretenir, lui donner du soleil, des nutriments, de l'eau...





ACTIVITÉ MIEUX ME SENTIR :

**ASSOCIE LE BON CHIFFRE
À LA BONNE LETTRE.**

ATTENTION !

**CONSULTE LES DEUX PAGES (12-13)
POUR FAIRE CET EXERCICE. :)**

1. Lire un bon livre. _ _ _
2. Écouter de la musique. _ _ _
3. Faire de l'exercice. _ _ _
4. Mettre ses limites. _ **A** _
5. S'autonomiser. _ _ _
6. Se faire confiance. _ _ _
7. Penser que les gens sont bienveillants en général. _ _ _
8. Voir le côté lumineux des choses. _ _ _
9. Être bon envers soi-même. _ _ _
10. Ne pas laisser les autres décider à notre place. _ _ _
11. Je suis une bonne personne. _ _ _ _ _
12. Parfois je me trompe et ce n'est pas grave. _ _ _
13. Il ne va rien arriver, et s'il arrive quelque chose, ça n'a aucun lien. Je n'ai pas ce pouvoir. _ _ _
14. Les autres ont leur vie et je ne peux contrôler celle-ci d'aucune manière. _ _ _
15. Je prends le temps de bien respirer. _ _ _
16. J'apprends à me parler, à me rassurer, à me calmer, à prendre du recul, à relativiser la situation. Je suis bienveillant envers moi. _ _ _

A. Annabelle demande gentiment, mais fermement à son frère d'arrêter de l'appeler Tite-Boule. Elle ne se sent pas bien lorsqu'il lui dit cela et elle lui demande de ne plus l'appeler ainsi.

B. — OK! On s'en va manger au fastfood du coin. Venez-vous-en! dit Étienne à ses amis. Nathan hésite... Il ne veut pas dépenser son argent et il a déjà son lunch avec lui.
— Non, dit Nathan, je vais manger mon lunch.
— Ben voyons! Viens-t'en, dit Étienne, sans se retourner.
— Non, non, dit Nathan sur un ton léger, mais sincère, je vais manger à l'école et on se retrouvera après.

C. Thomas vient de terminer son examen et ça n'a vraiment pas bien été. Il a envie de paniquer. Il se ressaisit. Il se parle à lui-même : « OK. Ça n'a pas bien été cet examen! Je crois que la prochaine fois je pourrais mieux me préparer. Ce n'est pas super grave, car cet examen ne compte pas pour 100 % de l'année tout de même. Alors je ne suis pas tant dans la misère que ça. Je vais m'arranger pour être prêt pour le prochain examen. (Étude, récupération, pratiques, devoirs et je n'hésiterai pas à poser des questions quand je ne comprendrai pas.) C'est bon ça! Je crois que je viens d'apprendre que faire un examen ce n'est pas magique, je dois vraiment me préparer. Maintenant, j'ai presque hâte de faire mon prochain examen! Ha ha ha! »

D. Florence adore écouter de la musique. Elle aime prendre du temps juste pour elle et écouter sa musique préférée.

E. Ce matin, je décide de mettre ma chemise à carreaux. Je l'aime beaucoup.

F. Olivier regarde un papa qui s'amuse avec son bébé. Le bébé rit et le papa aussi. Olivier se dit qu'en général, les gens sont gentils et bienveillants et que c'est beau!



G. Alice va marcher tous les jours. Elle trouve que ça lui fait du bien. Elle repense calmement à sa journée et aux choses qu'elle a aimées de sa journée.

H. Même si je peux faire des erreurs ou que je me trompe, je suis une bonne personne.

I. Je sais maintenant faire plusieurs choses par moi-même et j'aime être autonome. À chaque fois que je le peux, je demande à quelqu'un de m'apprendre quelque chose : mon père m'a appris à faire de la sauce à spaghetti en fin de semaine. Super! J'ai demandé à mes parents comment faire pour laver le linge et nettoyer la salle de bain. J'ai hâte de pouvoir le faire dans mon propre chez-moi. Et quand je mets mon linge, je trouve qu'il sent bon et qu'il est beau et c'est un peu grâce à moi. ;)

J. Noah a pris l'habitude d'écrire 3 choses dont il est fier à chaque jour. Ça lui permet de voir qu'il est capable de réaliser de belles choses, aussi petites soient-elles. Ainsi il se sent aussi plus confiant.

K. Charlotte s'écrit à elle-même une lettre environ à chaque saison. Elle marque les quatre dates dans son agenda : « Aujourd'hui, m'écrire une lettre. :) ». Dans cette lettre Charlotte écrit une lettre de réconfort et de conseils et l'écrit comme si elle l'écrivait à une amie... En réalité, cette lettre s'adresse à elle-même!

L. Liam a découvert qu'en prenant le temps de respirer profondément, lentement et doucement, il en venait à se calmer beaucoup plus quand il était stressé. Maintenant il prend le temps de respirer profondément, lentement et doucement à chaque fois qu'il en ressent le besoin. Il le fait même en commençant sa journée. Il dit que ça l'aide à voir plus positivement sa journée et que ça lui donne de l'énergie.

M. Ne dérangez pas Samuel, il est en train de lire le dernier livre de sa série préférée. Samuel est reconnu pour adorer lire. Il dit que ça le fait voyager dans son imaginaire et qu'à ce moment-là, il oublie tous ses soucis. Il se détend et ça lui fait du bien. Il a du plaisir!

N. Hier, j'ai oublié de barrer la porte en sortant de chez-moi. Ce n'est pas grave. Demain je ne vais pas oublier de le faire. J'ai aussi apporté le mauvais cartable à mon cours d'histoire. Ce n'est pas grave, j'ai suivi avec un collègue de classe et après le cours, j'ai mis une étiquette indiquant le nom du cours sur chacun de mes cartables.

O. Mon amie va à son cours de chant le samedi avant-midi. J'aimerais bien être avec elle le samedi avant-midi, mais quand j'y pense, je sais qu'elle adore ses cours de chant et je suis très content pour elle! Je me suis dit que je pouvais en profiter pour aller faire un peu de course le samedi avant-midi, ça me fait du bien et ça me met en forme. Yeah!

P. William est toujours de bonne humeur! Il dit qu'il n'a pas de temps à perdre avec le malheur. L'autre jour il m'a dit : « C'est comme si tu me demandais "aimerais-tu mieux manger un vieux gâteau qui commence à changer de couleur. Eurk! Ou si tu aimerais mieux manger ton gâteau préféré." Ben moi, je choisis à chaque jour de manger un bon gâteau. Je choisis le plus souvent possible le côté ensoleillé du chemin. Tu comprends? J'aime mieux me sentir détendu que stressé. Dans le fond, je choisis tout ce qui est bon quand je peux, autant dans ce que je pense que dans ce que je fais. Sinon, j'ai l'impression d'être un peu passé à côté de ma journée, tu comprends? » Ben, en y pensant, je trouvais qu'il avait bien raison! Pourquoi pas, que je me suis dit!

Réponses:

A.4	E.13	I.5	M.1
B.10	F.7	J.6	N.12
C.16	G.3	K.9	O.14
D.2	H.11	L.15	P.8





IL ÉTAIT UNE FOIS ...

Rémi Côté

PSYCHOLOGUE, CLINIQUE DE
PSYCHOLOGIE DE LA SANTÉ



Presque tous les problèmes rencontrés dans ma clinique sont en lien avec l'anxiété. Avec les années, j'ai constaté qu'il y a toujours un déséquilibre chez les personnes qui me consultent. Elles vivent des situations d'urgence et de crise. Elles vivent mal des deuils, des ruptures de relations, de l'isolement, du harcèlement. Toutes ces situations causent de l'anxiété intense qui contamine et empoisonne leur vie.

L'anxiété est toxique. Cette intervention clinique a pour but d'aider la personne à la contrôler, la réguler, la réduire pour retrouver un équilibre. On peut utiliser cet exercice par soi-même **en respectant ses limites**. Il y a un contexte intime et confidentiel dans la consultation. Je ne recommanderais pas à mes clients d'exposer publiquement les motifs de consultation dessinés. Mais on peut modifier cet exercice pour l'adapter au contexte de la création artistique. C'est ce que je propose de faire ici.

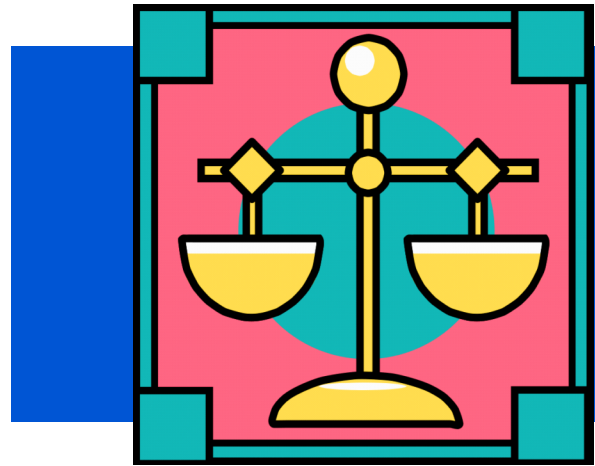
Quel est votre motif de la consultation?

C'est la première question que je pose dans mon cabinet, après les politesses d'usage. Pour moi, c'est à cet instant précis et décisif que la magie s'opère où j'observe l'émergence d'un état second. **La personne passe du statut de plaignante au statut de cliente.**

Graduellement, la confiance s'installe et l'énoncé du motif s'impose en tant que transaction fondamentale de la consultation.

Par la suite, j'observe systématiquement ceci : plus je rencontre la personne, **plus elle se raconte et plus elle rend compte**. La narration de la structure conduit à la structuration du narratif. Plus le client parle de son histoire, plus sa complexité se simplifie, comme pour se cristalliser dans la solution. On passe de la complexité à la « simplicité », un néologisme qui évoque bien la puissance potentielle de la thérapie par la parole métaphorique, inventée par Freud. « L'iceberg se retourne et on découvre les épaves d'anciens navires figés dans les profondeurs de la glace. »

-INTIMIDATION



L'exercice clinique « Il était une fois » se trouve à **mi-chemin entre l'art thérapie et la visualisation**. C'est une technique que j'ai développée dans mes travaux de maîtrise sur le « Problem-Finding ». Il s'agit d'encadrer la personne dans un tableau contemplatif ou méditatif de consultation participative. **Le dessin l'encouragera à se « simplifier » en se racontant par l'image.**

Dans la première phase, la personne commence par se placer dans un état de réceptivité à ses propres émotions et souvenirs, puis **elle laisse monter en elle des visions de l'intérieur**. Par exemple, ce peut être de bons souvenirs, ou de « bons coups », des motivations, des passions, des histoires anciennes ou récentes de succès. Ce peut-être aussi des moments plus tristes, des angoisses « flottantes », des sources de peurs ou d'incertitudes.

Après cette séance de visualisation intériorisée, je lui remets une feuille ou un carton et je lui montre une boîte de crayons de couleurs que je lui donne seulement après la lecture de la consigne suivante :

« **L'exercice qui suit** a pour but de connaître la motivation ou la raison qui t'amène en consultation, mais surtout de **te permettre de t'exprimer par le dessin et autrement que par le mot, ce que tu vis.** Tu peux dessiner un moment de joie ou de peine, un problème ou une solution, un conflit ou une situation dont tu as été témoin. Le dessin peut être concret ou abstrait, construit à partir des formes ou des couleurs que tu préfères pour représenter des personnes, des ou des objets.

Il s'agit d'un exercice de création où tu n'es pas jugé, qui te permet d'exprimer une sensation, une émotion ou simplement un intérêt. Je te laisse quelques minutes pour méditer sur ce que tu veux dessiner et lorsque tu seras prêt, tu pourras lever la main et je te donnerai une boîte de crayons de couleur. »

À ce moment, je dépose le carton devant ses yeux et j'observe alors, presque systématiquement, **son regard se tourner vers l'intérieur.** La personne se plonge dans un état méditatif crucial qu'on nomme « Insight ». Elle peut visualiser d'anciens souvenirs et s'en fait une représentation graphique. Lorsqu'elle lève la main, je lui remets le coffre à crayons.

La personne dessine. Elle dessine un traumatisme, une anxiété, une émotion, une situation, souvent il s'agit de joies passées, qui indiquent un processus de deuil. Les gens me consultent rarement pour exprimer qu'ils vont bien. **Ils cherchent à être écoutés et de cette écoute naît un début de solution.** Je reçois le dessin comme un présent, comme une marque de confiance. À travers le dessin, ils se racontent. La personne qui se donne le temps de dessiner se donne le temps de se recadrer.

Puis on tricote ensemble une analyse sur mesure. On observe à travers une lentille, mais surtout sans jugement, à l'abri des aprioris théoriques, dans le respect de la rigueur clinique.

Exemple

Dans un dessin, la personne avait accepté avec enthousiasme l'exercice. Elle a dessiné une scène en quelques minutes pour représenter les pensées angoissantes qui l'obsédaient pendant son enfance.



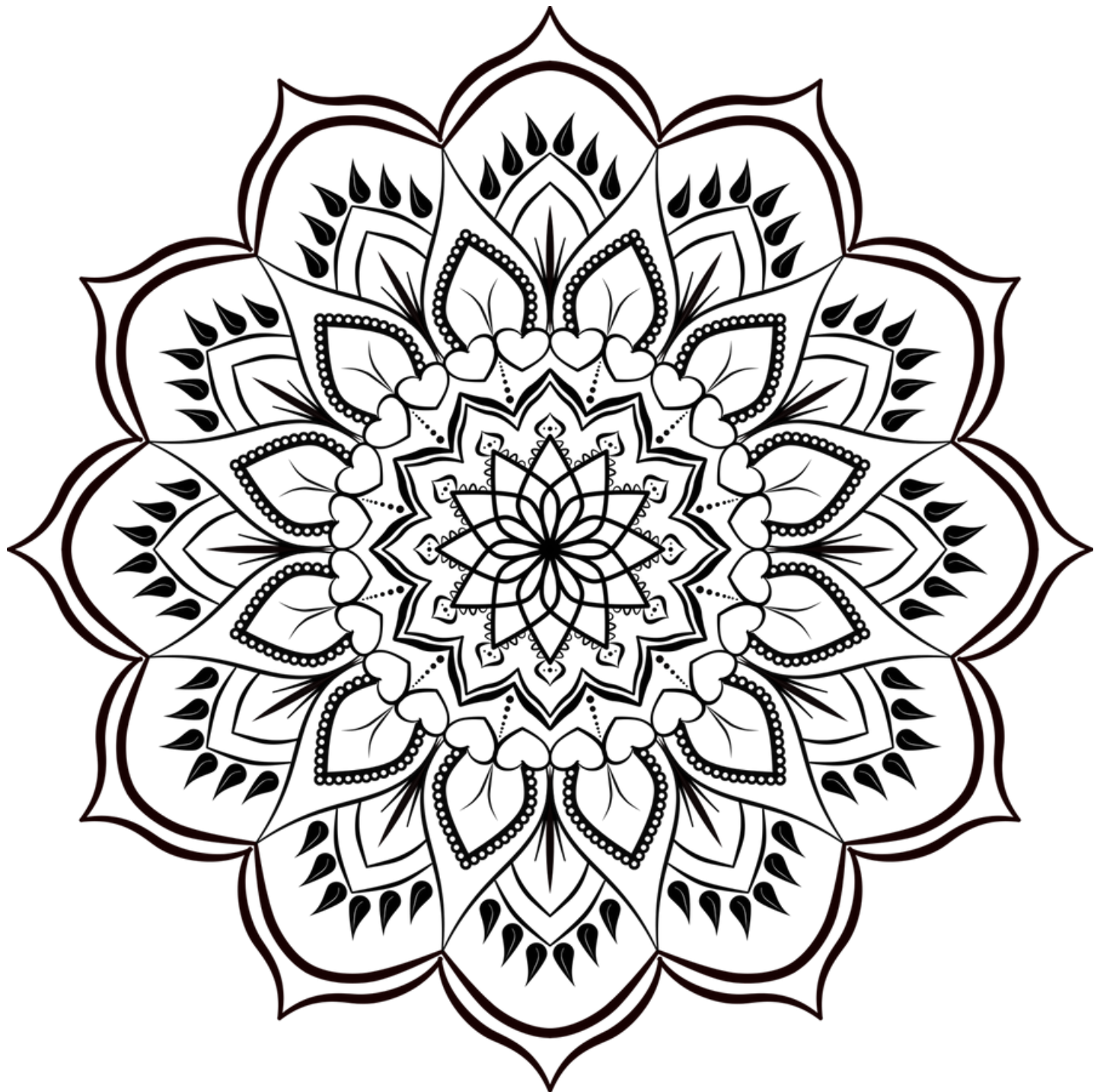
Après avoir fait ce dessin, la personne a exprimé que l'exercice lui avait fait du bien et l'avait apaisée. L'exercice lui a permis de faire le point, lui a donné l'occasion de réfléchir et méditer sur son enfance, évoquer les joies vécues au parc, mais également l'angoisse, le poids des contraintes et des règles, la pression pour la réussite. Le dessin a servi de point d'ancrage et de repère pour les discussions « thérapeutiques » qui ont suivi, mais l'exercice restait pertinent en lui-même, car **il a permis une ouverture sur le monde intérieur.**



À ton tour !

« **Exprime par le dessin et autrement que par le mot, ce que tu vis. Tu peux dessiner un moment de joie ou de peine, un problème ou une solution, un conflit ou une situation dont tu as été témoin. Le dessin peut être concret ou abstrait, construit à partir des formes ou des couleurs que tu préfères pour représenter des personnes ou des objets.** Il s'agit d'un exercice de création où tu n'es pas jugé, qui te permet d'exprimer une sensation, une émotion ou simplement un intérêt. Prends quelques minutes pour méditer sur ce que tu veux dessiner. »

CE MANDALA À COLORIER EST RÉPUTÉ CALMER QUI QUE CE SOIT !





Le stress et l'anxiété peuvent être perçus comme étant des synonymes, mais ce n'est pas le cas. Commençons par bien comprendre ces mots:

- Le stress est une réaction de ton corps lorsqu'il se sent menacé ou en danger.

- L'anxiété est un sentiment désagréable d'appréhension qui est orienté vers le futur. L'anxiété est une crainte dont il est difficile de déterminer la cause précise.

Le stress et l'anxiété peuvent améliorer les performances physique et intellectuelle, mais ils peuvent aussi les diminuer. L'anxiété devient problématique lorsque son intensité est exagérée par rapport à un danger réel et qu'elle persiste, rendant les tâches quotidiennes difficiles à réaliser. L'intensité exagérée peut être différente d'une personne à une autre.

Pendant l'adolescence, tu vas vivre plein de changements qui peuvent entraîner du stress et de l'anxiété. On peut prendre comme exemple un examen qui te rend anxieux. L'examen est tout en haut d'une montagne, mais avant d'y arriver, il y a plein d'obstacles comme se préparer pour l'examen, travailler en même temps qu'aller à l'école, vouloir voir ses amis, etc. Tu regardes le haut de la montagne et tu le trouves haut et loin de toi. Tu commences à te dire que tu n'y arriveras pas.

Tu peux te dire que tu as trop de choses à faire, alors tu ne seras pas prêt pour ton examen. Tu te dis que tu vas couler l'examen. Toute cette situation engendre de l'anxiété chez toi et tu n'es plus en mesure d'avancer, car la situation occupe toutes tes pensées.

Afin de t'aider lors de période d'anxiété, je vais te demander d'identifier des facteurs de protection.

Les facteurs de protection sont des facteurs intérieurs ou extérieurs que tu possèdes et qui vont t'aider lors de périodes de stress et d'anxiété. Tu peux voir ces facteurs de protection comme des forces.

Je te demande de cocher les facteurs de protection que tu as chez toi ou autour de toi. Tu peux toujours en rajouter si tu veux.

- Avoir des amis significatifs;
- Être bienveillants envers toi. Te dire ce que tu dirais aux autres;
- Faire du sport;
- Éviter de te comparer aux autres. Tout le monde est différent;
- À la fin de la journée, nommer un moment satisfaisant ou gratifiant;
- Dessiner des mandalas;
- Faire de la respiration profonde;
- Pratiquer la pleine conscience;
- Demander de l'aide à un proche ou un professionnel;
-

TU ES CAPABLE DE GRAVIR LA MONTAGNE, IL FAUT SEULEMENT QUE TU Y AILLES UN OBSTACLE À LA FOIS.



ÉVITE DE TE COMPARER!

Caroline Simon

(elle/she)

SEXOLOGUE ET COORDONNATRICE SEXPLIQUE



- RELATIONS

« COMMUNIQUE, COMMUNIQUE,
COMMUNIQUE.
ON NE LE DIRA JAMAIS ASSEZ. »

En pensant aux premiers contacts sexuels, certains jeunes peuvent ressentir du stress. Il est tout à fait normal de ressentir cela. Comme toutes premières fois, la sexualité engendre son lot de questionnements et d'insécurités. Voici quelques conseils afin de t'aider à te sentir mieux lors de tes premières fois :

- **Ne te fie pas à tout ce que tu entends!** On peut entendre beaucoup d'histoires et de mythes entourant les premières expériences sexuelles. Chaque personne vit sa sexualité à son rythme et à sa manière. Comme dans toutes les sphères de ta vie, évite de te comparer!

- **Oublie la pression de performance.** La sexualité à deux c'est un échange, un moment de complicité, pas une compétition! Encore une fois, ne te fie pas à tout ce que tu entends!

- **Communique, communique, communique. On ne le dira jamais assez.**

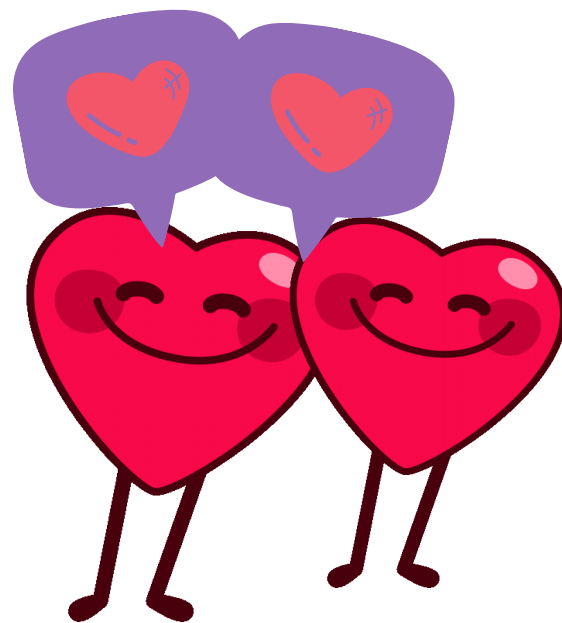
C'est important de pouvoir dire à l'autre ce que tu aimes et ce que tu aimes moins, ce que tu veux et ce que tu ne veux pas. C'est aussi important d'écouter l'autre!

Discuter sur vos attentes, limites et préférences pourra t'aider à diminuer ton stress et ta pression.

- **Partage ces moments avec quelqu'un en qui tu as confiance.** Avec qui tu choisis de partager ces moments ne regarde que toi. Par contre, choisir quelqu'un en qui tu as confiance permettra de te sentir plus à l'aise et ainsi, un peu moins stressé(e).

- **Sois prêt(e)!** Assure-toi d'être prêt(e) avant d'avoir tes premiers contacts sexuels. Voici quelques questions à te poser pour t'aider à savoir si tu te sens prêt(e) : pour quelles raisons est-ce que je veux le faire? Est-ce que je connais les précautions à prendre? Ai-je confiance en l'autre? Est-ce que ma principale raison, c'est que j'en ai envie? Comment est-ce que je me sens lorsque je m'imagine avoir une sexualité avec l'autre?

N'oublie pas que la sexualité est censée être positive et agréable! Si tu as des questions, tu peux nous écrire à soutien@sexplique.org.



Tu te souviens, dans l'éditorial, je t'ai parlé d'une phrase que je me répète quand j'en ressens le besoin.
La voici :

**« C'EST MOI MAINTENANT QUI FAIS MES PROPRES CHOIX.
JE PEUX ME TROMPER. MAIS CE N'EST PAS GRAVE.
JE SUIS TOUJOURS UNE BONNE PERSONNE
ET J'APPRENDS. »**

1. C'est moi maintenant qui fais mes propres choix.
2. Je peux me tromper. Mais ce n'est pas grave.
3. Je suis toujours une bonne personne
4. et j'apprends.

Tu peux répondre par écrit en expliquant ou en donnant des exemples de COMMENT :

Comment ... 1. C'est moi maintenant qui fais mes propres choix.



Comment ... 2. Je peux me tromper. Mais ce n'est pas grave.



Comment ... 3. Je suis toujours une bonne personne.



Comment ... 4. J'apprends.



POURQUOI C'EST SI PLAISANT DE LIRE UN BON LIVRE ?

Parce que lire ...

Ça nous **détend**.

Ça nous **fait penser à autre chose**.

Aide à la **résolution de problèmes**.

Ça nous **fait utiliser notre imagination**.

Ça nous rend **libre** !



VOUS AIMERIEZ GAGNER LE LIVRE POUR EN FINIR AVEC L'ANXIÉTÉ ?
DEMANDEZ À UN(E) ENSEIGNANT(E) OU UN(E) INTERVENANT(E) DE PARTICIPER
EN INDIQUANT SON NOM, VOTRE NOM ET LE NOM DE VOTRE ÉCOLE OU ORGANISME.

VOUS LISEZ LE CAHIER EN VERSION PAPIER ?
VOUS POUVEZ PARTICIPER EN ÉCRIVANT À :
REUSSITESCOLAIRE@TELUS.NET

JE PARTICIPE !





Un film vraiment spécial! Sérotonine anonyme Entrevue avec la créatrice de ce film.

Tu as créé un film interactif sur l'anxiété, d'où te vient cette idée?

Avant la pandémie, je m'intéressais beaucoup au fonctionnement du cerveau.

J'avais commencé par des lectures sur le cerveau de l'enfant quand j'ai eu ma fille, et ensuite sur le cerveau adulte. Je voulais mieux comprendre comment se manifestent certains mécanismes comme l'anxiété. Comment et pourquoi nous sommes pris dans ce genre de pensées mais aussi, et surtout, quels sont les moyens de vivre avec elles et de mieux les tolérer.

J'ai été fascinée par la capacité de notre cerveau à changer par l'apprentissage. De savoir que nous pouvons défricher de nouveaux chemins cognitifs par la pratique m'a vraiment inspirée à faire mon film. Et l'idée de « plasticité neuronale » a guidé mes expérimentations, que ce soit dans l'image, le son ou les textes.

Parallèlement je me suis demandé : et si toute l'énergie que nous dépensons quotidiennement collectivement sur nos écrans pouvait se transformer en quelque chose d'utile et gratifiant? Si le simple geste de bouger notre doigt ou notre curseur à l'écran pouvait aider quelqu'un?

De ces deux envies est née l'idée de faire un « massage » de cerveau à D. pour pouvoir l'aider.

Quelle formation as-tu? car c'est quand même avant-gardiste comme type de film!

Je vis à Montréal, mais j'ai grandi en France où j'ai fait mes études.

J'ai passé un bac en sciences (équivalent secondaire) avant de bifurquer en design graphique en faisant une mise à niveau en arts appliqués (cégep), puis un BTS graphisme et enfin un diplôme supérieur en arts appliqués en graphisme (université entre le bac et la maîtrise).

Je ne suis pas une spécialiste, mais plutôt une généraliste, car j'aime essayer et apprendre de nouvelles choses, et la méthode scientifique et l'aspect expérimental sont encore très présents dans ma façon de travailler.

Mon intérêt pour l'interactivité est arrivé dans mes deux dernières années d'études (2004-2005). J'étudiais et je collaborais souvent avec mon ami Stéphane Buelllet <https://chevalvert.fr/fr> qui adorait Processing <https://processing.org/> (un environnement de programmation utilisé pour créer de l'art génératif).

Ensemble nous sommes venus faire un stage à Montréal au (feu) studio interactif Bongolem, qui faisait des projets hors du commun et où j'ai rencontré Vincent Morisset, mon amoureux et collaborateur depuis ce jour.

Déjà à l'époque, Vincent avait une approche visionnaire unique et mélangeait les genres pour créer des projets interactifs sur internet. Par la suite, il a fondé le petit studio AATOAA (« à toi ») <http://aatoaa.com/> pour créer des projets interactifs où se rencontrent art et technologie.

Avec Vincent et Édouard Lanctôt-Benoit (codeur), nous travaillons de façon itérative en commençant par créer des prototypes interactifs. Nous testons des intuitions et souvent les erreurs sont aussi intéressantes que les réussites. Et c'est de cette façon que nous construisons nos projets.

Que dirais-tu à un jeune qui aimerait faire cela aussi?

Essayer plein de choses différentes. S'intéresser à toutes sortes de médiums et les tester : illustration, design, montage, animation, univers 3D, code, jeu vidéo, projets interactifs, culture internet, art (photo, peinture, vidéo, digital, public, installation...), théâtre, littérature, cinéma...

Quand on comprend un peu de chaque logique, on connaît mieux les limites et les possibilités de chacune pour choisir le bon outil ou le bon langage, mais aussi pour créer des œuvres hybrides qui ne ressemblent à rien et qui peuvent venir toucher l'imaginaire des gens d'une autre façon.

Qu'as-tu le plus aimé faire dans ce projet?

J'ai eu énormément de plaisir à animer toutes les scènes de mon film. D'animer une petite fille qui se tape sur les fesses, ou un suricate dans une sècheuse, c'était à la fois un refuge et un défouloir pendant la pandémie.

J'ai beaucoup aimé écrire le texte aussi, même si c'était une première pour moi.

Trouver la voix, la quête et le ton de mon héroïne. Travailler avec une chercheuse afin de poser des questions à des jeunes filles pour rendre mon personnage authentique et vrai dans sa façon de parler et ses questionnements.

Et finalement, j'ai eu la satisfaction de réaliser un rêve que j'avais depuis longtemps qui était de faire du dessin une matière vivante qui réagit au toucher en temps réel.

Pourquoi l'anxiété est-elle un sujet qui t'intéresse?

L'anxiété me touche personnellement, mais touche aussi beaucoup de gens de mon entourage de près ou de loin, encore plus depuis la pandémie.

J'avais envie de réaliser un film qui parle d'anxiété, mais avec légèreté et humour.

Que ça soulage instantanément par le rire et que ça puisse nous faire du bien à nous aussi.

Je voulais montrer l'anxiété pour ce que c'est en réalité : une construction de notre cerveau, souvent absurde, envahissante et exagérée.

Une toune qui reste coincée dans notre tête, ou un mème dont on abuse. En l'imaginant de cette façon, c'est tout de suite moins menaçant, c'en est presque attachant.

D'un point de vue plus personnel, quel est ton propre rapport à l'anxiété?

Je cherche encore des façons de mieux vivre avec. J'essaie de trouver des solutions pour que ça m'affecte moins et que ça affecte moins mon entourage. J'ai de plus en plus d'outils qui m'aident, et je garde en tête ce qu'une bonne amie m'avait conseillé et qui résume bien le rapport que j'essaie d'avoir avec l'anxiété : mieux tolérer.

Comment écrire dans votre version PDF numérique? C'est très facile!

Si vous avez un Ipad:

Vous pouvez utiliser la fonction *Annoter*. Pour cela, ouvrez votre PDF *Ma réussite* puis cliquez sur le bouton représentant une pointe de crayon entourée. Vous verrez alors apparaître tous les outils d'annotation disponibles. Vous pouvez aussi télécharger [PDF Expert](#) d'Apple, si ce n'est déjà fait.

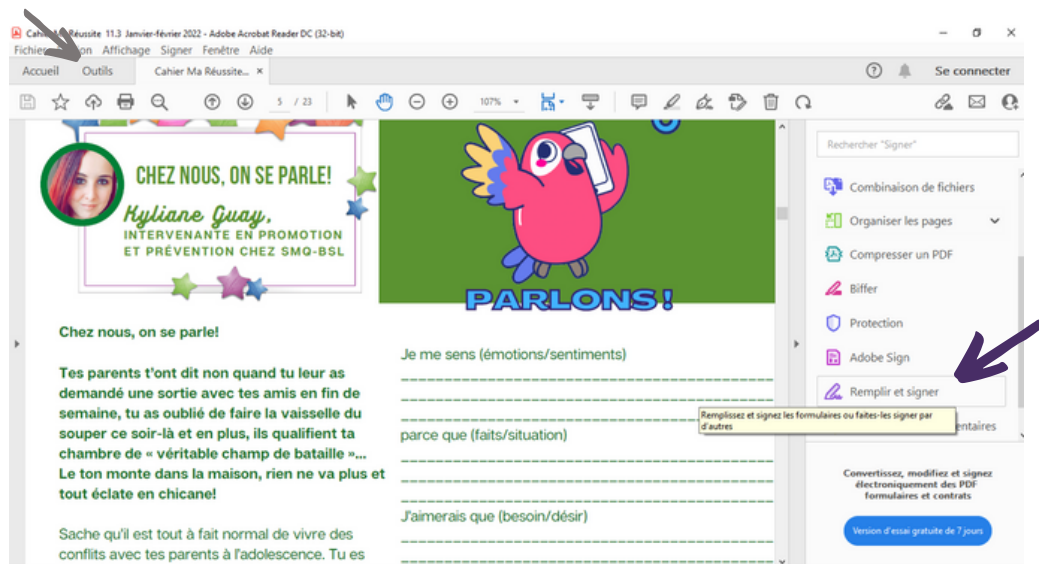
Si vous avez une tablette Android : téléchargez [Xodo PDF](#).

Pour ordinateurs et portables:

Premièrement vous devez avoir installé [Adobe Acrobat Reader DC](#).

(Il est certainement déjà installé sur votre ordi ou portable!)

À votre droite cliquez sur : *Remplir et signer*.



(Cliquez sur Outils en haut à gauche si vous n'avez pas l'onglet *Remplir et Signer* sur le côté droit.)

Cliquez sur la page où vous voulez taper du texte et... écrivez votre texte!

Vous pouvez aussi utiliser la barre du haut pour un ✗ ou un ✓, etc.

Enregistrement :

Si vous êtes sur votre propre ordi ou portable ou tablette et que vous voulez garder vos réponses personnelles, cliquez en haut à gauche sur *Fichier* et *Enregistrer sous...*

Des questions ? Vous pouvez communiquer avec nous en tout temps. reussitescolaire@telus.net

Pour d'autres contenus intéressants
de **Ma Réussite**



www.facebook.com/mareussite.net

 **Réussite**

[Pour abonnement : 5 cahiers par année](#)

mareussite.net

reussitescolaire@telus.net

581-681-6407