



# DES OUTILS POUR L'AUTONOMIE

Comment rester zen dans un environnement  
instable

« Tourne-toi vers le soleil et l'ombre sera derrière toi. »

Proverbe Maori



Le Regroupement  
des Auberges du coeur du Québec



Maison Richelieu  
HÉBERGEMENT JEUNESSE



EN PARTENARIAT AVEC

**Secrétariat  
à la jeunesse**

**Québec** 

# Comment rester zen dans un environnement instable

<b>Objectifs</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Accompagner les jeunes à identifier les environnements instables dans lesquels ils.elles peuvent évoluer.</li><li>• Donner des outils aux jeunes:<ul style="list-style-type: none"><li>○ en leur démontrant les étapes pour arriver à passer de moments instables à des moments plus stables;</li><li>○ en leur faisant vivre les étapes afin qu'ils.elles puissent mettre en pratique ce nouvel outil et maximiser leur capacité à s'autoréguler;</li><li>○ en leur donnant des ressources extérieures d'aides.</li></ul></li></ul>	

<b>Temps</b>	
Présentation de l'atelier et brise-glace	10 minutes
Activité 1 : les étapes de passage d'un moment instable vers un moment stable	40 minutes
Conclusion et évaluation	10 minutes

<b>Astuces pour l'animation</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mentionner les règles d'or au groupe (tel que le respect entre les participant.e.s; la confidentialité; le non-jugement; les participant.e.s s'égalent tous et toutes, etc.)</li><li>• Rester à l'affut des malaises qui pourraient être observés chez les jeunes et faire un retour avec eux.elles après l'atelier.</li><li>• Voir les annexes 3 et 4 ainsi.</li><li>• Voir l'article : 5 conseils pour rester Zen dans un environnement instable sur l'application OPA : <a href="http://www.outilspourlautonomie.com/mieux-etre/c/0/i/55677411/article-n-187">www.outilspourlautonomie.com/mieux-etre/c/0/i/55677411/article-n-187</a></li></ul>	

<b>Matériel requis</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Skittles (pour l'activité brise-glace)</li></ul>	

# Déroulement

## Présentation de l'atelier

Présentez l'atelier et les objectifs de la rencontre. Expliquez les règles d'or au groupe.

## Brise-glace : les Skittles souvenirs

But : aider les jeunes à identifier un environnement instable dans lequel ils.elles évolu.e.s ou ont évolué.e.s.

Vous devez associer une sphère de vie à chaque couleur de Skittles (elles peuvent être remplacées par des crayons, papiers, autres bonbons colorés, etc.) :



**Rouge** : vie familiale

**Mauve** : école/ travail

**Jaune** : ami.e.s/ amour

**Vert** : environnement extérieur proche (ville, village)

**Orange** : environnement extérieur (changement climatique, pandémie, guerre, etc.)

Les jeunes pigent un bonbon et selon la couleur pigée, ils partagent une expérience instable qu'ils.elles ont vécu.




### Astuce

Invitez les jeunes à manger le bonbon **APRÈS** avoir partagé leur situation stressante! En effet, les jeunes pourraient les manger immédiatement et oublier leur couleur !!!

## Activité 1 : les étapes de passage d'un moment instable vers un moment stable

Diviser en équipe les jeunes et leur donner 3 mises en situations instables et leur demander (voir annexe 1) :

	<b>Astuce</b>
	<p>Vous avez en italique des suggestions pour accompagner votre animation à chaque point. Des grilles avec les questions se trouvent à l'annexe 1 pour distribuer aux jeunes et garder une trace écrite du travail qu'ils.elles auront accompli.</p>

**1) Identifier vos réactions émotionnelles et physiques :**

*Donnez des exemples (se cacher, pleurer, avoir chaud/ froid, trembler...) .*

**2) Quelle est ta première action / réflexe de protection face à la situation ?**

*Expliquez aux jeunes les mécanismes de défense et qu'ils peuvent être temporaires.*

**3) Quel est le résultat souhaité à ta première action?**

**4) Est-ce que tu crois que ta réaction t'a mené à te sortir de la situation instable?**

*Challengez le jeune afin qu'ils.elles voient qu'il peut y avoir d'autres possibilités et que leurs solutions peuvent ne pas être appropriées.*

**5) Sinon, quelle serait une autre façon de réagir?**

*Expliquez aux jeunes qu'on peut avoir plusieurs tentatives avant d'arriver à un résultat positif ou souhaité! Il se peut que vos moyens ne soient pas adaptés au départ, faire voir aux jeunes qu'il y a une évolution dans nos réactions avec nos expériences de vie.*

**6) Apporter ensemble (en grand groupe) d'autres trucs/méthodes ...**

*Démontrez qu'il peut y avoir une adaptation (essai/erreur ; autant positive que négative) des moyens.*

## Conclusion

Demandez-leur des ressources extérieures d'aide et complétez avec l'annexe 2.

Demandez s'ils.elles se sentent mieux outiller pour réagir zennement après cet atelier et si non de quoi ils.elles auraient besoin pour l'être.

## Évaluation

Prévoyez un moment pour faire un petit retour sur l'activité et les impacts ressentis par les participant.e.s. Faites l'évaluation de l'activité.

# Annexe 1

## Mises en situation

### Sphère familiale

Il était une fois (nom de la personne) *tombe sur le cellulaire de sa mère et voit qu'elle a écrit à son père qu'elle va le quitter le matin même.*

### Sphère école/ travail

Il était une fois (nom de la personne) *est placé en équipe pour un travail avec des gens avec qu'il ne s'entend vraiment pas.*

### Sphère ami.e/ amour

Il était une fois (nom de la personne) *s'aperçoit que son/sa partenaire a fouillé dans son cellulaire.*

### Sphère environnement extérieur proche (ville, village)

Il était une fois (nom de la personne) *voit une personne armée se promener dans le voisinage.*

### Sphère environnement extérieur (changement climatique, pandémie, guerre, etc.)

Il était une fois (nom de la personne) *écoute les nouvelles et apprend que la guerre est déclarée entre la Russie et l'Ukraine.*

Ou toutes autres situations vécues par les jeunes de votre Auberge.

Mise en situation : Sphère \_\_\_\_\_

1) Identifier vos réactions émotionnelles et physiques : Je me sens ... et ...

---

---

---

2) Quelle est ta première action / réflexe de protection face à la situation :

---

---

---

3) Quel est le résultat souhaité à ta première action :

---

---

---

4) Est-ce que tu crois que ta réaction t'a mené à te sortir de la situation instable?

---

---

---

5) Sinon, quelle serait une autre façon de réagir?

---

---

---



Mise en situation : Sphère \_\_\_\_\_

1) Identifier vos réactions émotionnelles et physiques : Je me sens ... et ...

---

---

---

2) Quelle est ta première action / réflexe de protection face à la situation :

---

---

---

3) Quel est le résultat souhaité à ta première action :

---

---

---

4) Est-ce que tu crois que ta réaction t'a mené à te sortir de la situation instable?

---

---

---

5) Sinon, quelle serait une autre façon de réagir?

---

---

---

Mise en situation : Sphère \_\_\_\_\_

1) Identifier vos réactions émotionnelles et physiques : Je me sens ... et ...

---

---

---

2) Quelle est ta première action / réflexe de protection face à la situation :

---

---

---

3) Quel est le résultat souhaité à ta première action :

---

---

---

4) Est-ce que tu crois que ta réaction t'a mené à te sortir de la situation instable?

---

---

---

5) Sinon, quelle serait une autre façon de réagir?

---

---

---

## Annexe 2

### Ressources – comment rester zen dans un environnement instable

Ci-dessous, vous trouverez des ressources auxquelles vous pourrez parler lorsque vous vous trouvez dans une situation ou un environnement instable. On vous invite à les utiliser lorsque vous vivez des situations semblables à ce dont on a parlé et plus encore.

#### Les ressources près de toi:

Ton/Ta/Tes intervenant.e.s

N'oublie pas que tes intervenant.e.s sont là pour t'épauler si tu te reconnais dans les situations et émotions dont on a parlé aujourd'hui. Ils pourront t'assister à trouver des ressources adapter!

#### En cas de détresse:

Ligne d'appel (de clavardage et texto aussi) Tel-jeunes

<https://www.teljeunes.com/Accueil>

Ligne d'appel (de clavardage et texto aussi) Jeunesse, j'écoute

[https://jeunessejecoute.ca/?\\_ga=2.198523375.1756663265.1646795781-56017660.1646795781](https://jeunessejecoute.ca/?_ga=2.198523375.1756663265.1646795781-56017660.1646795781)

Ligne d'appel Info-social 811

<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-social-811>

#### Ressources adaptées:

Réseau de la communauté Autochtone de Montréal - vise à améliorer la qualité de vie des autochtones à Montréal

<https://reseaumtlnetwork.com/fr/accueil/>

Relem – Ligne d'appel pour personnes isolées haïtiennes (entre autres)

<https://www.relem.ca/?fbclid=IwAR12AQpKvD8CGsLn3544CR4HtTxn5gM6WfBWzbsIIC-uWk5vljhOtJTNbH8>

Coalition Jeunes+ - Veille à prévenir l'itinérance chez les jeunes

[https://www.facebook.com/CoalitionJeunesplus/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/CoalitionJeunesplus/?ref=page_internal)

## Annexe 3

### Rester dans le moment présent : 15 trucs pour y arriver

Vous avez souvent tendance à naviguer entre le passé et le futur sans vraiment profiter du moment présent? Actuellement, avec la pandémie de la COVID-19, il vous est encore plus difficile de ne pas laisser votre esprit vagabonder? On vous propose **15 trucs** pour rester ici, maintenant... et en profiter vraiment... malgré tout!

#### **Faites une liste**

Une liste de trucs à faire est un bon moyen pour ne pas vous éparpiller et rester concentré sur ce que vous devez accomplir durant la journée sans penser au lendemain.

#### **Dites merci**

Prenez un crayon et un papier et écrivez spontanément trois choses que vous avez et qui vous font sentir bien.

#### **Fermez les yeux**

Votre esprit roule trop vite? Prenez le temps de fermer les yeux pour vous couper du monde et prenez une dizaine de [profondes respirations](#).

#### **Écoutez votre chanson préférée**

Placez vos écouteurs sur vos oreilles et écoutez votre chanson préférée autant de fois que vous en avez besoin et revenez du même coup dans le moment présent.

#### **Isolez-vous**

La nervosité vous gagne parce que vous êtes pris dans un tourbillon de souvenirs ou parce que les émotions vous gagnent? Isolez-vous. Fermez la porte de votre bureau, réfugiez-vous dans une cabine de toilette, sortez prendre une [marche](#): tout pour changer de décor. Et si possible tout seul. Vous pouvez pleurer un bon coup et revenir ensuite, les deux pieds dans le moment présent.

#### **Entourez-vous de citations**

Collectionnez les belles pensées : sur des post-its sur votre bureau, sur vos murs, sur des signets dans vos livres, etc.

#### **Respirez**

Quand vous êtes bouleversé autant par le passé ou le futur, votre respiration s'accélère. Pour vous calmer et revenir au moment présent, faites des exercices de respiration comme ceux de [cohérence cardiaque](#). Vous pouvez aussi trouver des applications sur vos téléphones intelligents.

## **Tous vos sens en éveil**

Pour revenir dans l'instant présent, faites appel à vos sens. Complétez : « Je sens... », « Je vois... », « J'entends... », etc.

## **Comme un enfant**

Essayez d'imiter les enfants. Ceux-ci ne se soucient pas de demain ni d'hier. Ils apprécient le moment qu'ils vivent pour ce qu'il est sans se soucier de rien d'autre que d'avoir du plaisir. Et si vous faisiez comme eux?

## **Mantra**

Trouvez des mantras à répéter quand vous sentez que vos émotions déraillent vers l'avant ou vers l'arrière. Des suggestions? « Ici, là, maintenant. », « Je mets les pieds dans ce moment. » ou « Je suis là. »

## **Un fond d'écran**

Choisissez un fond d'écran apaisant qui vous aide à retrouver votre calme, peu importe ce qui vous arrive. Il vous servira d'image sur laquelle poser vos yeux en récitant des mantras.

## **Une chose à la fois**

Même si ce n'est pas facile, efforcez-vous de faire une seule chose à la fois pour éviter de vous déconcentrer et d'être contre-productif. En n'effectuant qu'une tâche, vous faites en sorte que votre esprit reste bien dans le moment présent.

## **Un pas hors de soi**

Regardez-vous comme si vous vous voyiez sur un écran de télévision dans votre téléroman préféré. Essayez de vous imaginer ce que vous penseriez de ce personnage (vous!). Prodiguez-lui vos meilleurs conseils et consolez-le au besoin.

## **En faire moins**

Pour mieux apprécier ce que vous vivez, il est parfois [nécessaire d'en faire moins](#). Ainsi, vous avez plus de temps pour savourer ce qui se passe au lieu de tout enchaîner le plus rapidement possible.

## **De l'espace**

Dégagez de l'espace autour de vous... physiquement et mentalement. Faites le tri et le ménage dans ce qui vous entoure et ce qui encombre votre vie.

Référence : [www.noovomoi.ca/vivre/bien-etre/article.rester-dans-moment-present-15-trucs.1.1422759.html](http://www.noovomoi.ca/vivre/bien-etre/article.rester-dans-moment-present-15-trucs.1.1422759.html)

## Annexe 4

### Comment auto réguler les émotions qui nous font sentir stressé

#### **RALENTIR-OBSERVER-CHOISIR**

##### Comment ralentir?

La pleine conscience est très utile pour prendre le temps de s'arrêter et s'attarder à ce que vous ressentez dans le moment présent et ainsi accueillir cette émotion. La respiration permettra de ralentir le rythme, de vous connecter à l'émotion au lieu d'agir impulsivement. Elle ne fera pas disparaître l'émotion, mais servira d'ancre au milieu de cette tempête émotionnelle.

##### Observer quoi?

Tout en poursuivant une respiration lente, vous pouvez prendre le temps de réfléchir à ce qui se passe et analyser la situation. Quelle est cette émotion? Est-elle située à un endroit précis dans votre corps? Est-ce une émotion que vous ressentez souvent? Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion? Qu'est-ce que cette émotion vous communique?

##### Choisir

Avant d'expliquer comment choisir, il est important que vous sachiez qu'il existe différents mécanismes d'adaptation, mais attention, ils ne sont pas tous aidants. En effet, certains mécanismes d'adaptation sont parfois utilisés à répétition, mais s'avèrent inefficaces à moyen long terme puisqu'ils n'apportent aucune solution au problème. Par exemple, quelqu'un pourrait consommer de l'alcool pour ne pas ressentir la peine, la peur ou l'anxiété, et avoir, sur le moment, l'impression d'avoir le contrôle sur la situation. Toutefois, lorsqu'il sera à nouveau confronté à une situation similaire, il n'aura pas développé d'outils pour y faire face. Cependant, un mécanisme d'adaptation aidant ne vise pas à faire disparaître l'affect négatif, mais plutôt à le reconnaître, le laisser exister, afin d'être en mesure d'agir de façon satisfaisante. Il est efficace à long terme, il est spécifique à la menace et il a un impact positif.

##### Comment puis-je orienter mes choix?

Choisissez des actions qui vous amèneront à respecter vos valeurs. Les valeurs sont ce qui compte pour vous et comme une boussole, elles vous indiquent la direction à suivre. Pour vous aider à identifier vos valeurs, posez-vous les questions suivantes: Qu'est-ce qui compte pour moi? Quelles sont les valeurs que je veux défendre dans ma vie? Quelles sont les qualités personnelles que je souhaite cultiver? Comment j'aimerais agir avec les autres?

## LES PIÈGES DE LA PENSÉE

Les pensées sont souvent un frein à l'action. Plus vous ruminez des pensées négatives plus vous aurez l'impression d'être submergé par vos émotions, ce qui rendra la régulation émotionnelle plus difficile. En effet, écouter ces histoires que votre cerveau vous raconte peut vous éloigner de ce qui compte pour vous. Ces histoires plus ou moins vraies, plus ou moins utiles agissent comme des amplificateurs d'émotions et peuvent conduire vers un réflexe d'évitement.

### Comment prendre une distance face à ces pièges de la pensée

Pour prendre une distance, il est important d'observer ses pensées et de se demander si elles sont utiles. Puis revenez à l'instant présent. L'idée n'est pas de tenter de les faire disparaître, car plus on cherche à faire disparaître une pensée, plus elle a tendance à s'imposer. Toutefois, vous pouvez tout simplement constater qu'elles sont présentes et revenir à votre tâche. Vous pouvez aussi en questionner l'utilité:

Dans quelle mesure cette pensée m'aide-t-elle actuellement?

Ex.: Est-ce utile pour la réussite de mon stage de me dire que je ne suis pas à la hauteur?

Cette pensée va-t-elle dans le sens de mes valeurs?

Ex.: Lorsque je me dis que je ne suis pas à la hauteur, est-ce que je mobilise mon énergie pour bien réussir mon stage ou cela me donne plutôt envie d'éviter?

Vous pouvez aussi vous positionner en mode observateur et vous dire: «je suis en train de penser que...» ou «je me joue encore le film de...». Ainsi, vous prenez conscience qu'il s'agit plutôt de vos pensées et vous aurez moins l'impression qu'elles reflètent la réalité.

Référence : [www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/developpement-personnel/comprendre-et-reguler-ses-emotions/](http://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/developpement-personnel/comprendre-et-reguler-ses-emotions/)







*Les jeunes qui y entrent s'en sortent!*

4246, rue Jean-Talon Est  
Tour Sud, bureau 16  
Montréal (Québec) H1S 1J8

Téléphone : 514 523-8559  
info@aubergesducoeur.org  
**aubergesducoeur.org**