



Banque d'outils sur *l'anxiété*

COMPRENDRE
OBSERVER
OUTILLER
SOUTENIR



DES OUTILS
CONCRETS
POUR LE
QUOTIDIEN



ÉCOUTE
BIENVEILLANCE
OUTILS
PROGRÈS



TU
N'ES PAS
SEUL·E



ÉMOTIONS

STRATÉGIES

SITUATIONS DIFFICILES

RESSOURCES



psychoeducatrice.net

accompagner • outiller • comprendre

Banque d'outils sur l'anxiété

COMPRENDRE, SOUTENIR ET INTERVENIR
AUPRÈS DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS



CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE

À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux intervenants qui accompagnent des enfants et des adolescents vivant de l'anxiété, que ce soit en milieu scolaire, communautaire, clinique ou dans d'autres contextes d'intervention.

Vous y trouverez des informations théoriques et cliniques, des outils concrets, des exemples d'interventions et des pistes d'adaptation pour soutenir les jeunes selon leurs besoins et leur réalité.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou une supervision professionnelle. Il propose des repères généraux et ne constitue pas un avis clinique individualisé.

Son objectif est de vous outiller, de vous inspirer et de soutenir votre pratique afin de mieux accompagner les jeunes présentant des manifestations d'anxiété.

COMPRENDRE

- comprendre ce qu'est l'anxiété et comment elle se manifeste;
- démystifier les idées reçues;
- mieux interpréter les comportements chez les jeunes.

OBSERVER

- reconnaître les signes et les manifestations possibles;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.

ACCOMPAGNER

- interventions concrètes et stratégies validées;
- outils simples et adaptables à différents milieux;
- pistes pour favoriser l'autonomie et le sentiment de compétence des jeunes.

QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources disponibles pour référer ou soutenir le jeune et sa famille.



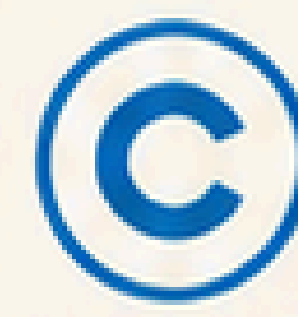
CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des
psychoéducateurs et
psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION ET
MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés

MENTION DU SITE

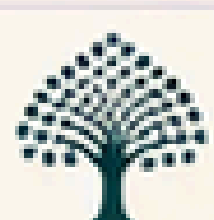
psychoeducatrice.net



Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si vous avez des inquiétudes concernant la situation d'un jeune, consultez un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



Ensemble
pour soutenir
leur bien-être



Mon anxiété sous la loupe

Mieux me comprendre pour mieux avancer

Cette activité t'aide à mieux reconnaître comment ton anxiété se manifeste. En apprenant à la repérer, tu pourras plus facilement choisir les outils qui t'aideront.



1

Mes manifestations

Dans chaque case, écris ou dessine ce que tu remarques chez toi lorsque tu es anxieux(se).



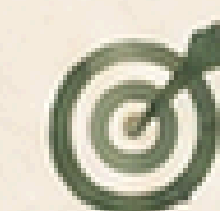
Dans mon corps

Qu'est-ce que je ressens physiquement ?
(ex. : cœur qui bat vite, maux de ventre, tensions...)



Dans ma tête

Quelles sont les pensées qui reviennent souvent ? (ex. : et si..., je ne suis pas capable, ça va mal tourner...)



Objectif de l'activité

Mieux identifier tes manifestations personnelles d'anxiété pour être plus conscient(e) de ce qui se passe en toi.



Matériel nécessaire

- Cette fiche
- Un crayon
- (Optionnel) Des crayons de couleur



Dans mes comportements

Qu'est-ce que je fais quand je me sens anxieux(se) ?
(ex. : éviter, me cacher, m'isoler, demander de l'aide tout le temps...)



Mes envies d'éviter

Qu'est-ce que j'ai tendance à éviter ou à remettre à plus tard ? (ex. : certaines situations, personnes, lieux, tâches...)



Questions de retour

- Qu'est-ce que tu remarques en regardant tes réponses ?
- Y a-t-il quelque chose qui te surprend ?
- Est-ce que certaines manifestations reviennent plus souvent que d'autres ?
- Qu'est-ce que cette activité t'apprend sur toi ?



Pour l'intervenant

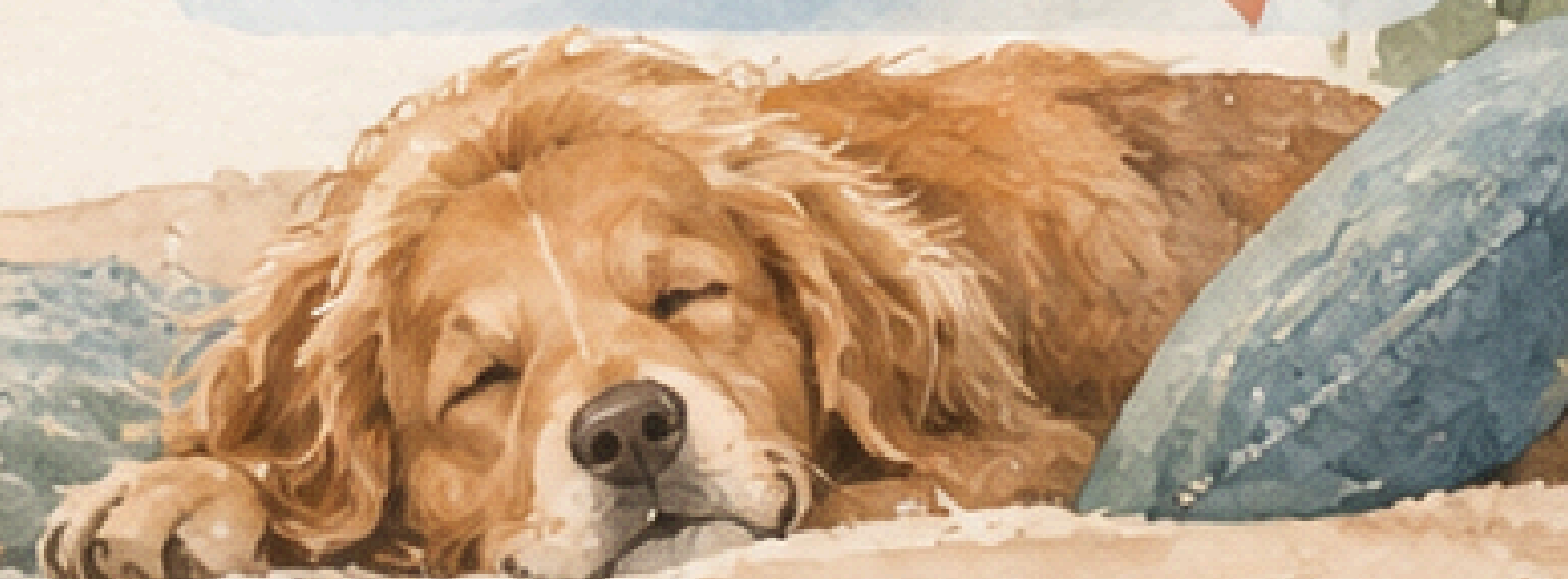
- Cette activité peut aider le jeune à développer sa conscience de soi et à normaliser ses réactions.
- **À observer** : les éléments les plus présents, le niveau de précision des descriptions, les liens entre les pensées, les sensations et les comportements.
- **Point de vigilance** : certains jeunes peuvent avoir besoin d'exemples concrets ou d'un modèle pour amorcer la réflexion.

2

Ma conclusion

En quelques mots, qu'est-ce que tu retiens de cette activité ?

Comprendre ce que je vis,
c'est déjà un pas vers le changement. ♥



Dessine ton alarme intérieure

Mieux comprendre ce qui se passe dans ton corps et ta tête

Tout le monde a une alarme intérieure. Elle nous aide à nous protéger. Parfois, elle s'active même quand il n'y a pas de danger réel. Dans cette activité, tu vas créer ton alarme pour mieux la connaître.



1 Donne-lui une apparence

Dessine ton alarme intérieure. Elle peut avoir la forme que tu veux (un animal, un monstre, un robot, un personnage, etc.).

Voici mon alarme :

2 Ses particularités

Complète les informations sur ton alarme.



Son nom :



Ce qu'elle me dit souvent :



Ce qui la déclenche :



Comment elle essaie de me protéger :



Ce qu'elle me fait parfois faire (même si ce n'est pas toujours aidant) :

3 Un message à ton alarme

Écris un petit message à ton alarme. Tu peux la remercier pour ce qu'elle essaie de faire, tout en lui faisant savoir que tu veux apprendre à mieux gérer quand elle s'active trop souvent.

Cher/Chère _____ ,

Tu peux reconnaître ton alarme sans la laisser diriger ta vie. ♥

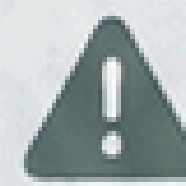


Pour l'intervenant



Objectif de l'activité

- Aider le jeune à externaliser son anxiété.
- Favoriser la prise de conscience de ses déclencheurs et de ses réactions.
- Créer une base pour les prochaines interventions.



Points de vigilance

- Accueillir sans jugement la représentation du jeune.
- Éviter de minimiser ce qu'il vit.
- Adapter le vocabulaire et le niveau de détail selon l'âge et la maturité.



Variantes possibles

- Utiliser du matériel de dessin, des figurines ou des images découpées.
- Proposer un nom et des caractéristiques s'il a de la difficulté à trouver des idées.
- Revenir sur cette activité plus tard pour observer ce qui a changé.



Ma silhouette de l'anxiété

Écouter ce que mon corps essaie de me dire

L'anxiété ne se vit pas seulement dans la tête. Elle se manifeste aussi dans le corps. Cette activité t'invite à repérer où tu ressens l'anxiété et à mieux comprendre les signes qui apparaissent chez toi.

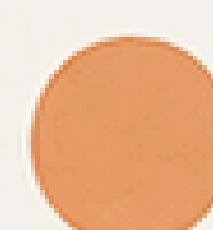
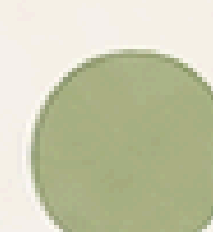
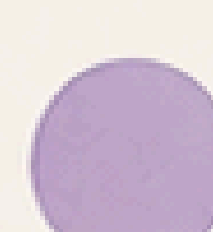
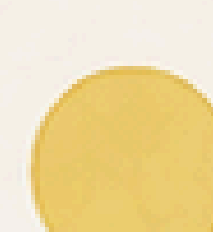


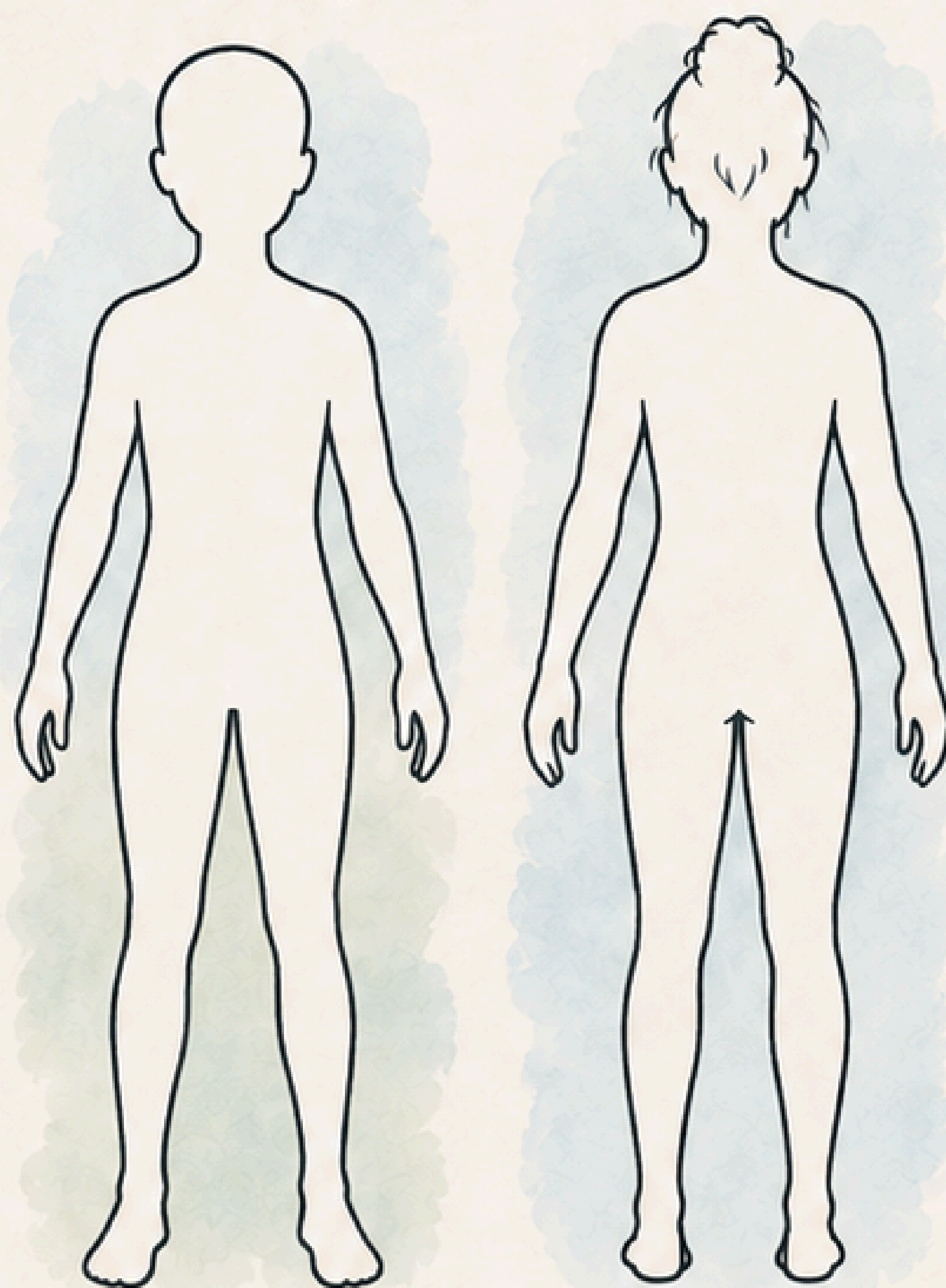
1

Colorie ta silhouette

Utilise les couleurs proposées pour indiquer où tu ressens habituellement les sensations liées à ton anxiété.

Légende des couleurs

-  Tensions musculaires
-  Sensations dans la tête
-  Difficultés respiratoires
-  Inconforts au ventre
-  Cœur qui bat vite
-  Autre sensation (à ta couleur)



DEVANT

DERRIÈRE

2

Décris tes sensations

Écris ce que tu ressens aux endroits que tu as coloriés.

-  _____
-  _____
-  _____
-  _____
-  _____
-  _____

3

Quand est-ce que ça se manifeste ?

Dans quelles situations remarques-tu le plus ces sensations ?

4

Ce que je retiens

Qu'est-ce que cette activité t'apprend sur ton anxiété ?

Mon corps réagit parce qu'il essaie de me protéger. Ces sensations sont désagréables, mais elles ne sont pas dangereuses. ❤️



Pour l'intervenant



Objectif de l'activité

- Aider le jeune à identifier ses manifestations physiques d'anxiété.
- Développer sa conscience corporelle.
- Favoriser l'expression et la verbalisation des sensations.



Pistes d'intervention

- Explorer avec le jeune ce qu'il remarque.
- Normaliser les réactions corporelles.
- Faire des liens avec les situations qui déclenchent ces sensations.
- Utiliser cette activité comme point de départ pour choisir des stratégies adaptées.

JE SUIS PLUS
QUE MES PEURS ❤️

Un pas
à la fois

Mon thermomètre de l'anxiété

Mieux repérer ce que je ressens pour mieux agir

Ton anxiété peut changer d'intensité selon les situations. Utiliser un thermomètre t'aide à reconnaître les signes qui montent et à choisir ce qui peut t'aider à chaque niveau.

1 Complète ton thermomètre

Écris ou dessine ce que tu ressens à chaque niveau d'anxiété. Les exemples peuvent t'aider.

Je me sens débordé(e)

Ça monte... Je commence à le sentir

Je me sens calme et en contrôle

10	Ex. : Je panique, je veux fuir, j'ai de la difficulté à réfléchir.
9	
8	
7	
6	
5	Ex. : Je me sens très inconfortable, j'ai des pensées qui tournent.
4	
3	
2	Ex. : Je me sens un peu nerveux(se), mais ça va.
1	
0	Ex. : Je me sens calme, détendu(e), bien.

2 Quels sont mes signes ?

Coche ou ajoute les signes que tu remarques habituellement chez toi.



Dans mon corps

- | | |
|---|---|
| ☐ Cœur qui bat vite | ☐ Nausées |
| ☐ Maux de ventre | ☐ Mal de tête |
| ☐ Tensions musculaires | ☐ Respiration rapide |
| ☐ Mains moites | ☐ Autre : _____ |



Dans ma tête

- | | |
|---|---|
| ☐ Pensées qui tournent | ☐ J'ai de la difficulté à prendre une décision |
| ☐ Doute, peur | ☐ Je me sens moins capable |
| ☐ Je m'imagine le pire | ☐ Autre : _____ |
| ☐ Difficulté à me concentrer | |



Dans mes comportements

- | | |
|---|---|
| ☐ J'évite certaines situations | ☐ Je deviens plus agité(e) |
| ☐ Je m'isole | ☐ Je pleure |
| ☐ Je demande beaucoup de réassurance | ☐ Autre : _____ |

3

Qu'est-ce que je peux faire ?

Choisis 2 ou 3 stratégies qui peuvent t'aider selon ton niveau d'anxiété.



Mes idées pour me soutenir

- Quand je suis à 6 ou plus : _____
- _____
- Quand je suis entre 3 et 5 : _____
- _____
- Quand je suis à 0, 1 ou 2 : _____
- _____

Comprendre mon anxiété m'aide à me sentir plus en contrôle. Je peux y faire face, une étape à la fois. ♥

JE RESSENS

J'OBSERVE

JE CHOISIS ♥

PETITS
PAS
GRANDS
PROGRÈS

Mes déclencheurs

Mieux les repérer pour mieux me préparer

Certaines situations, pensées, personnes ou lieux peuvent déclencher mon anxiété. Les reconnaître m'aide à mieux comprendre ce qui se passe et à choisir des stratégies qui me soutiennent.



1

Mes situations

Lis les situations ci-dessous et indique à quel point elles te rendent anxieux(se). Tu peux aussi en ajouter dans l'espace prévu.

Utilise l'échelle suivante :

0

Pas du tout

1-3

Un peu

4-6

Moyennement

7-8

Beaucoup

9-10

Très fort



À la maison

- ☐ Devoirs et études
- ☐ Conflits familiaux
- ☐ Être seul(e) à la maison
- ☐ Changements dans la routine
- ☐ Visites ou invités
- ☐ Autre : _____
- ☐ Autre : _____



À l'école

- ☐ Examen
- ☐ Parler devant le groupe
- ☐ Travail d'équipe
- ☐ Rencontrer l'enseignant(e)
- ☐ Se faire évaluer
- ☐ Dîner à la cafétéria
- ☐ Autre : _____
- ☐ Autre : _____



Avec les autres

- ☐ Rencontrer des gens que je ne connais pas
- ☐ Être au centre de l'attention
- ☐ Juger que les autres me regardent
- ☐ Dire mon opinion
- ☐ Recevoir des messages ou y répondre
- ☐ Sorties sociales
- ☐ Autre : _____
- ☐ Autre : _____

2

Mes autres déclencheurs

Y a-t-il d'autres situations qui déclenchent ton anxiété et qui ne sont pas dans les listes ?

3

Ce que je remarque

En regardant tes réponses, que remarques-tu ?
Y a-t-il des thèmes qui reviennent souvent ?



Pour l'intervenant



Objectif de l'activité

- Aider le jeune à identifier ses principaux déclencheurs d'anxiété.
- Mieux comprendre les contextes qui augmentent sa vulnérabilité.



À observer

- Les thèmes récurrents (ex. : performance, social, changement, séparation).
- Les situations spécifiques à explorer davantage.



Points de vigilance

- Les déclencheurs peuvent varier selon l'âge et le contexte.
- Certains jeunes peuvent avoir de la difficulté à les identifier : utiliser des exemples concrets et ouvrir la discussion.
- Cette activité n'est pas une évaluation, mais un outil de réflexion.



Avant - Pendant - Après

Mieux comprendre ce qui se passe dans une situation anxiogène

L'anxiété ne survient pas de nulle part. Elle est souvent déclenchée par une situation qui active des pensées, des émotions et des sensations dans ton corps. Cette activité t'aide à comprendre ce qui se passe avant, pendant et après une situation difficile pour mieux choisir ce qui peut t'aider la prochaine fois.

1

Choisis une situation

Pense à une situation récente (ou à venir) qui t'a rendu anxieux(se).

Décris-la en quelques mots :

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise situation. L'important, c'est d'être honnête avec toi-même. ❤️

Avant

AVANT

Qu'est-ce qui se passe juste avant ?
Qu'est-ce qui déclenche ton anxiété ?



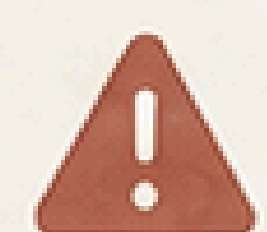
Situation / Contexte

Où étais-tu ? Qu'est-ce qui se passait ?



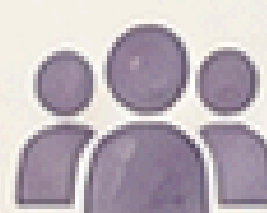
Pensées

À quoi pensais-tu ? Qu'est-ce qui te passait par la tête ?



Émotions

Qu'est-ce que tu ressentais ?



Autour de toi

Que faisaient les autres ?

Pendant

Qu'est-ce que tu ressens pendant la situation ?



Sensations physiques

Qu'est-ce que tu ressens dans ton corps ?



Pensées

Quelles pensées sont présentes ?



Comportements

Qu'est-ce que tu fais ? Comment réagis-tu ?



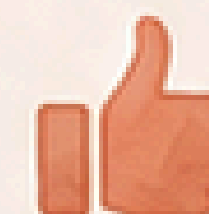
Intensité de l'anxiété

Sur 10, à quel niveau était ton anxiété ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Après

Qu'est-ce qui se passe ensuite ?
Quelles sont les conséquences ?



Soulagement

Qu'est-ce qui se passe juste après ?
Comment te sens-tu ?



Conséquences

Qu'est-ce que cette réaction t'a apporté à court terme ?



À plus long terme

Quels sont les impacts de cette réaction ?



Qu'est-ce que tu aurais aimé faire ?

Si c'était à refaire, qu'est-ce qui pourrait t'être plus utile ?

2

Ce que j'apprends de cette situation

En regardant tout le chemin (avant - pendant - après), qu'est-ce que tu comprends maintenant sur ton anxiété ?

PAUSE

RÉFLEXION

PROGRÈS ❤️

Comprendre aujourd'hui
pour me donner plus de choix demain. ❤️



Pour l'intervenant



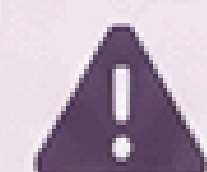
Objectif de l'activité

- Aider le jeune à établir des liens entre les déclencheurs, ses réactions et les conséquences.
- Mieux comprendre la fonction de l'anxiété.
- Identifier des pistes d'intervention.



À observer

- Les pensées récurrentes.
- Les comportements d'évitement.
- Les facteurs qui maintiennent l'anxiété.



Points de vigilance

- Certaines situations peuvent être sensibles.
- Adapter le niveau de détail selon l'âge et la capacité du jeune.
- Valider et normaliser ses expériences.

Ce que mon anxiété me fait éviter

Mieux comprendre pour reprendre du pouvoir

L'anxiété peut me pousser à éviter certaines situations, personnes, endroits ou tâches, même quand ils sont importants pour moi. Cette activité m'aide à identifier ce que j'évite et à mieux comprendre comment l'évitement entretient mon anxiété.

1 Dans quels domaines est-ce que j'évite ?

Coche les domaines dans lesquels tu évites parfois des situations. Tu peux en ajouter d'autres.



À la maison

- ☐ Tâches ménagères
- ☐ Devoirs et études
- ☐ Conflits ou discussions
- ☐ Être seul(e)
- ☐ Autre : _____



Avec les autres

- ☐ Rencontrer de nouvelles personnes
- ☐ Parler en groupe
- ☐ Sorties sociales
- ☐ Dire ce que je pense
- ☐ Demander de l'aide
- ☐ Autre : _____



À l'école

- ☐ Présenter un travail
- ☐ Participer en classe
- ☐ Passer un examen
- ☐ Aller à l'école
- ☐ Dîner à la cafétéria
- ☐ Autre : _____



Pour moi-même

- ☐ Essayer de nouvelles activités
- ☐ Prendre des risques
- ☐ Faire des erreurs
- ☐ Être en désaccord
- ☐ Vivre des changements
- ☐ Autre : _____

2 Mes évitements plus spécifiques

Écris des exemples concrets de ce que tu évites dans les domaines que tu as cochés.

ÉVITER SOULAGE

À COURT TERME

MAIS PEUT ME LIMITER

À LONG TERME.

Situations que j'évite

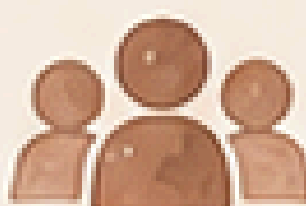
Ex. : parler en classe, aller à une fête, passer un examen.

Endroits que j'évite

Ex. : école, endroits bondés, transport en commun.

Personnes que j'évite

Ex. : nouvelles personnes, adultes, groupes, certaines personnes.



Tâches que j'évite

Ex. : devoirs, téléphoner, prendre rendez-vous.



3 Qu'est-ce que ces évitements m'apportent ?

Coche ce qui est vrai pour toi. Plusieurs choix peuvent s'appliquer.

- ☐ Je me sens moins anxieux(se) sur le moment.
- ☐ Je me sens en sécurité.
- ☐ Je me sens moins jugé(e).
- ☐ Je garde le contrôle.
- ☐ Je ne vis pas la situation que je crains.
- ☐ Autre : _____

4 Et à plus long terme ?

Quels sont les impacts de ces évitements dans ta vie ?

- ☐ Je passe à côté de choses importantes.
- ☐ Mon anxiété reste présente ou augmente.
- ☐ Je me sens limité(e) dans mes choix.
- ☐ Je perds confiance en moi.
- ☐ Je me sens parfois isolé(é).
- ☐ Je suis frustré(é).
- ☐ Autre : _____



Pour l'intervenant



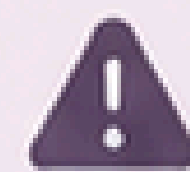
Objectif de l'activité

- Aider le jeune à identifier ses comportements d'évitement.
- Mieux comprendre la fonction de l'évitement dans le maintien de l'anxiété.
- Soutenir l'exploration de cibles d'intervention.



À observer

- Les domaines les plus touchés.
- Les situations significatives pour le jeune.
- Les émotions associées à l'évitement.



Point de vigilance

- Éviter de renforcer l'évitement en demandant trop de détails sur des situations très anxiogènes.

Parfois, j'évite certaines choses pour me sentir en sécurité sur le moment, mais à long terme, ça peut me garder pris(e). ❤️

PETITS PAS

GRANDS

CHANGEMENTS

Plus je comprends ce que j'évite, plus je peux choisir ce qui est important pour moi. ❤️

J'AI LE DROIT D'AVANCER À MON RYTHME

Chaque prise de conscience est un pas vers plus de liberté. ❤️

Le piège du soulagement rapide

Quand éviter semble aider... mais pas vraiment

L'évitement peut apporter un soulagement immédiat, ce qui est normal et humain. Le problème, c'est qu'à long terme, il entretient l'anxiété et nous empêche de faire des choses importantes pour nous. Cette activité t'aide à mieux comprendre ce piège et à voir ce que l'évitement te coûte vraiment.



1 Choisis une situation

Pense à une situation récente où tu as ressenti de l'anxiété et où tu as évité, reporté ou fait quelque chose pour te sentir mieux tout de suite.

Quelle était la situation ?

Qu'est-ce que tu as fait pour te soulager sur le moment ?

Sur le moment, j'ai l'impression que ça m'aide, mais est-ce vraiment la meilleure solution à long terme ?

Exemples d'évitements

- Remettre à plus tard
- Ne pas y aller
- Quitter une situation
- Demander à quelqu'un de le faire à ta place
- Chercher constamment des assurances
- Regarder son téléphone pour se distraire
- Se isoler
- Fuir certaines pensées ou émotions
- Autre : _____

2 Observe ce qui se passe

Remplis les trois colonnes pour voir l'impact de ton évitement à court et à long terme.



Avant

L'anxiété monte

Qu'est-ce que je ressens ?

Quelles pensées j'ai ?

Qu'est-ce qui me fait craindre cette situation ?



Pendant

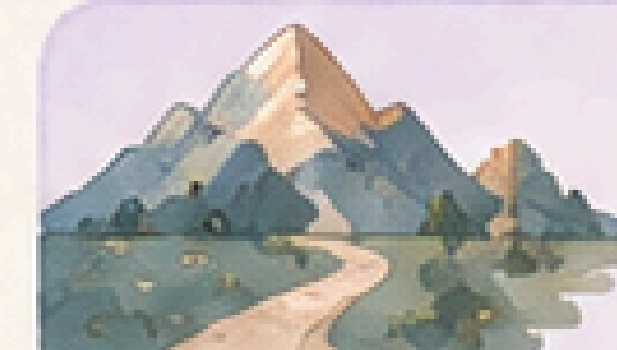
Je me soulage

Qu'est-ce que je fais pour me sentir mieux tout de suite ?

À quel point est-ce que ça me soulage sur le moment ? (0 à 10)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qu'est-ce que je me dis à ce moment-là ?



Après

Les conséquences

Comment est-ce que je me sens après ?

Qu'est-ce que cette réaction m'apporte à long terme ?

Qu'est-ce que je perds ou que je manque en évitant ?

3 Qu'est-ce que je retiens ?

En regardant cette situation, qu'est-ce que tu remarques ?
Y a-t-il un autre choix que tu pourrais essayer la prochaine fois ?

4 Mon prochain pas

Quel petit geste pourrais-tu essayer différemment la prochaine fois ?

- ☐ Je vais _____
- ☐ Je me rappelle que le malaise est temporaire.
- ☐ Je choisis ce qui est important pour moi.
- ☐ Autre : _____

Accepter un certain inconfort aujourd'hui peut m'ouvrir la porte à une vie plus riche demain. ❤️



Pour l'intervenant



Objectif de l'activité

- Aider le jeune à comprendre la fonction de l'évitement.
- Mettre en évidence le soulagement à court terme et les coûts à long terme.
- Soutenir la réflexion sur des choix plus aidants.



À observer

- La capacité à identifier les conséquences.
- Les croyances liées à l'évitement.
- Les situations récurrentes.



Points de vigilance

- Normaliser le soulagement ressenti.
- Éviter un discours culpabilisant.
- Adapter l'exploration selon le niveau de sensibilité du jeune.





Mes stratégies :

utiles, parfois utiles ou pièges ?

Mieux comprendre ce qui m'aide vraiment

Face à l'anxiété, on développe souvent des stratégies pour se sentir mieux. Certaines nous aident vraiment, d'autres peuvent être utiles dans certaines situations, et certaines nous soulagent sur le coup, mais entretiennent l'anxiété à long terme. Cette activité t'invite à réfléchir à tes stratégies et à mieux comprendre leur impact.

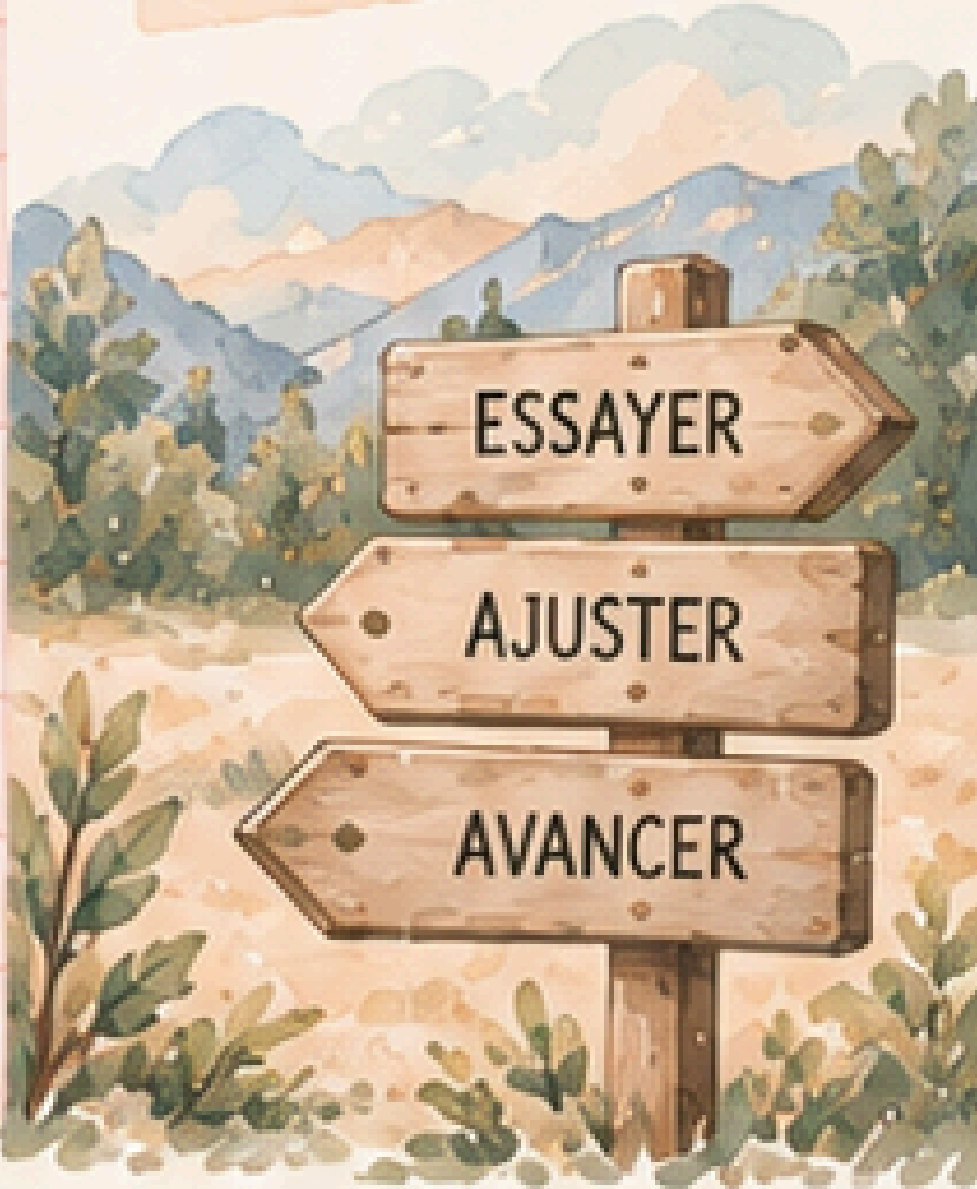
1

Classe tes stratégies

Coche la colonne qui correspond le mieux à ton expérience. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Stratégies	Utiles (m'aident vraiment)	Parfois utiles (selon la situation)	Pièges (me soulagent sur le coup, mais entretiennent l'anxiété)
Respiration profonde	☐	☐	☐
Écouter de la musique	☐	☐	☐
Parler à quelqu'un en qui j'ai confiance	☐	☐	☐
Passer du temps sur mon téléphone	☐	☐	☐
Éviter certaines situations	☐	☐	☐
Faire de l'exercice	☐	☐	☐
Remettre à plus tard (procrastiner)	☐	☐	☐
Me distraire (séries, jeux, réseaux sociaux)	☐	☐	☐
Écrire mes pensées	☐	☐	☐
Chercher beaucoup de réassurance	☐	☐	☐
Me comparer aux autres	☐	☐	☐
Utiliser des substances (alcool, cannabis, etc.)	☐	☐	☐
Prendre du temps pour moi	☐	☐	☐
Autre : _____	☐	☐	☐

Il n'y a pas de stratégie parfaite. L'important est de mieux comprendre ce qui m'aide à court terme et à long terme. ❤️



2

Mes constats

Quelles sont mes stratégies les plus aidantes ?



Quelles sont celles que j'utilise souvent, mais qui ne m'aident pas vraiment à long terme ?

Quelles nouvelles stratégies aimerais-je essayer ?



Mieux me connaître m'aide à faire des choix qui me ressemblent. ❤️

3

Mon plan d'action

Choisis 1 ou 2 stratégies aidantes à mettre en pratique cette semaine.

1 Ma stratégie : _____

Quand ? _____

Comment je vais m'y prendre ? _____

2 Ma stratégie : _____

Quand ? _____

Comment je vais m'y prendre ? _____

Je peux apprendre, ajuster et découvrir ce qui fonctionne pour moi. ❤️



Pour l'intervenant



Objectif de l'activité

- Aider le jeune à identifier ses stratégies d'adaptation.
- Favoriser la prise de conscience des effets à court et à long terme.
- Encourager l'exploration de stratégies plus aidantes.



À observer

- Les stratégies spontanément nommées.
- La capacité à réfléchir aux conséquences.
- L'ouverture à essayer de nouvelles stratégies.



Points de vigilance

- Normaliser l'utilisation de certaines stratégies comme mécanismes de survie.
- Éviter de juger les stratégies utilisées.
- Soutenir le jeune dans l'expérimentation de nouvelles options.

Ma boîte à outils pour traverser la montée

Des idées concrètes pour m'aider quand mon anxiété augmente

Lorsque l'anxiété monte, il peut être difficile de réfléchir clairement. Avoir une boîte à outils préparée à l'avance peut t'aider à mieux traverser ces moments. Choisis des stratégies qui te parlent, ajoute tes propres idées et garde cette page à portée de main.

1 Apaiser mon corps

Des actions pour calmer les réactions physiques.

- ☐ Respirer lentement (ex. : 4-4-6)
- ☐ Boire un verre d'eau
- ☐ Faire des étirements ou bouger un peu
- ☐ Prendre une douche ou un bain
- ☐ Utiliser un objet sensoriel (balle antistress, peluche, etc.)
- ☐ Autre : _____



2 Calmer mes pensées

Des idées pour m'aider à reprendre du recul.

- ☐ Me répéter une phrase aidante (ex. : « C'est temporaire. »)
- ☐ Remettre mes pensées en question
- ☐ Utiliser une application de pleine conscience
- ☐ Lire une citation inspirante
- ☐ Imaginer un endroit sécurisant
- ☐ Autre : _____



3 Me changer les idées

Des activités pour détourner mon attention.

- ☐ Écouter de la musique
- ☐ Regarder une série ou un film
- ☐ Faire un casse-tête ou un dessin
- ☐ Lire un livre
- ☐ Passer du temps avec un animal
- ☐ Autre : _____



4 Me connecter aux autres

Des façons de me sentir moins seul(e).

- ☐ Parler à un ami ou un membre de ma famille
- ☐ Envoyer un message à quelqu'un en qui j'ai confiance
- ☐ Demander un câlin
- ☐ Être dans la même pièce qu'une personne bienveillante
- ☐ Autre : _____



6 Être dans le moment présent

Des exercices pour revenir ici et maintenant.

- ☐ Nommer 5 choses que je vois
- ☐ Nommer 4 choses que j'entends
- ☐ Nommer 3 choses que je ressens sur ma peau
- ☐ Nommer 2 odeurs que je perçois
- ☐ Nommer 1 chose que je goûte
- ☐ Autre : _____



5 Exprimer ce que je ressens

Des moyens pour sortir ce que j'ai sur le cœur.

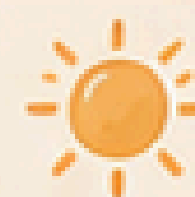
- ☐ Écrire dans un journal
- ☐ Dessiner mes émotions
- ☐ Parler à quelqu'un
- ☐ Créer une liste de ce que je ressens
- ☐ Utiliser des mots pour décrire mon état (ex. : stressé, inquiet, fâché, etc.)
- ☐ Autre : _____



7 Me faire du bien

Des gestes simples pour prendre soin de moi.

- ☐ Me parler avec bienveillance
- ☐ Prendre une pause
- ☐ Faire une activité que j'aime
- ☐ Sortir à l'extérieur
- ☐ M'offrir un moment sans pression
- ☐ Autre : _____



8 Mes stratégies coup de cœur

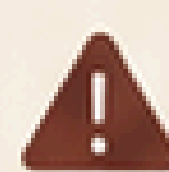
Parmi toutes ces idées, lesquelles fonctionnent le mieux pour toi ?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

9 Mon plan d'urgence

Quand rien ne semble fonctionner, je peux...

- ☐ Contacter une personne de confiance : _____
- ☐ Utiliser une ressource d'aide (ex. : Tel-jeunes, Jeunesse, J'écoute)
- ☐ Aller dans un endroit sécurisant
- ☐ Me rappeler que l'inconfort finit toujours par diminuer
- ☐ Autre : _____



Pour l'intervenant ou le parent



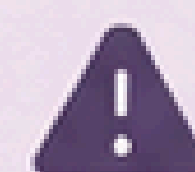
Objectif de l'activité

- Aider le jeune à identifier des stratégies concrètes et adaptées à ses besoins.
- Favoriser le sentiment de contrôle.
- Soutenir l'autonomie et la confiance dans sa capacité à traverser les moments difficiles.



À observer

- Les stratégies choisies.
- Le niveau de réalisme.
- Les besoins de soutien supplémentaires.



Points de vigilance

- Éviter de surcharger le jeune d'options.
- Valider et encourager les petits pas.
- Adapter les stratégies selon l'âge et le profil du jeune.

Je progresse
un petit pas
à la fois.



Tu as déjà en toi plus de ressources que tu le penses.
Cette boîte est là pour te les rappeler.



Surfer sur la vague

Laisser passer l'anxiété sans me laisser emporter

L'anxiété monte et redescend comme une vague. Elle peut être intense, mais elle finit toujours par diminuer, même si c'est inconfortable sur le moment. Plutôt que de lutter contre la vague, l'objectif est d'apprendre à la surfer : rester présent, utiliser des stratégies qui t'aident et te rappeler qu'elle est temporaire.



1 Reconnaître la vague

Prends un moment pour remarquer où tu en es.

Comment est mon niveau d'anxiété maintenant ?
(0 = calme, 10 = très intense)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ?

Quelles pensées sont présentes ?

Quelle est la situation qui a déclenché cette vague ?

2 Choisir ma planche

Quelles stratégies veux-tu utiliser pour surfer sur cette vague ? Coche 1 à 3 choix.

- ☐ Respiration lente
- ☐ Ancrage dans le moment présent
- ☐ Pensées aidantes
- ☐ Écouter de la musique
- ☐ Bouger (marche, étirements)
- ☐ Boire de l'eau
- ☐ Utiliser un objet réconfortant
- ☐ Parler à quelqu'un
- ☐ Écrire dans un journal
- ☐ Me répéter que c'est temporaire
- ☐ Autre : _____

3 Rester sur la vague

Pendant que l'anxiété est là, je peux...

- ☐ Accepter mes émotions sans me juger
- ☐ Me concentrer sur ma respiration
- ☐ Ramener mon attention à ce que je vois, entends et ressens maintenant
- ☐ Utiliser ma (mes) stratégie(s) choisie(s)
- ☐ Me parler avec bienveillance
- ☐ Me rappeler que la vague va redescendre
- ☐ Être patient(e) avec moi-même
- ☐ Autre : _____

Je peux me sentir inconfortable et quand même rester debout sur ma planche. ❤️

Rappel important

- ✓ La vague monte...
- ✓ atteint un sommet...
- ✓ puis redescend.
- ✓ Je n'ai pas à la faire disparaître pour qu'elle passe.
- ✓ Je peux la traverser. ❤️

4 Observer la descente

La vague commence à redescendre. Prends un moment pour remarquer ce qui change.

Qu'est-ce que je ressens maintenant dans mon corps ?

Quelles pensées sont présentes maintenant ?

Qu'est-ce qui a le plus aidé ?

Qu'est-ce que je retiens pour une prochaine fois ?

5 Mon bilan de la vague

Prends un moment pour te féliciter !

Sur une échelle de 0 à 10, où est mon anxiété maintenant ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qu'est-ce que je suis fier(e) d'avoir fait ?

Une chose que je veux me rappeler :

Chaque vague que je traverse me montre que je suis plus capable que je le pense. ❤️

Des vagues aujourd'hui, des apprentissages demain. ❤️

Pour l'intervenant ou le parent



Objectif de l'activité

- Aider le jeune à tolérer l'inconfort de l'anxiété.
- Favoriser l'utilisation de stratégies d'adaptation.
- Renforcer le sentiment de compétence et de contrôle.



À observer

- La capacité à rester présent malgré l'inconfort.
- Les stratégies qui fonctionnent le mieux.
- L'évolution du niveau d'anxiété dans le temps.



Points de vigilance

- Normaliser les hauts et les bas.
- Éviter de minimiser l'intensité vécue.
- Soutenir et encourager les efforts, même s'ils sont petits.

RESPIRER

S'ADAPTER

AVANCER

JE SUIS CAPABLE ❤️

Pensée, fait ou prédiction ?

Distinguer pour mieux voir la réalité

Quand l'anxiété est présente, notre cerveau produit beaucoup de pensées. Certaines sont des faits (c'est réel, ça se passe maintenant), d'autres sont des pensées (une idée, une interprétation) et d'autres sont des prédictions (ce qu'on imagine qui pourrait arriver). Apprendre à les différencier nous aide à prendre du recul et à réduire l'intensité de l'anxiété.

Toutes mes pensées ne sont pas des faits. J'ai le pouvoir de choisir celles que je crois. ❤️



Une pensée

- Une idée qui passe dans ma tête.
- Elle n'est pas toujours vraie.
- C'est une interprétation, une opinion ou un jugement.
- Elle peut être positive, négative ou neutre.

Ex. : « Je suis nul(le). »



Un fait

- Quelque chose de réel et vérifiable.
- Ça se passe dans le moment présent ou c'est un événement qui est arrivé.
- C'est observable (par moi ou par d'autres personnes).

Ex. : « J'ai eu un examen aujourd'hui. »



Une prédiction

- Une idée de ce qui pourrait arriver dans le futur.
- Ce n'est pas certain, ce n'est pas encore arrivé.
- C'est une hypothèse, souvent influencée par l'anxiété.

Ex. : « Je vais échouer. »

1

Classe chaque phrase

Lis les phrases suivantes et coche s'il s'agit d'une pensée, d'un fait ou d'une prédiction.

	Pensée	Fait	Prédiction
1	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐
9	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐



Petite astuce

Si tu n'es pas certain(e), demande-toi :

- Est-ce que c'est en train de se passer maintenant ?
→ **Fait**
- Est-ce que c'est dans ma tête ?
→ **Pensée**
- Est-ce que c'est quelque chose qui pourrait arriver plus tard ?
→ **Prédiction**

Plus je fais la différence entre mes pensées, les faits et les prédictions, plus je reprends du pouvoir sur mon anxiété. ❤️

2

Tes exemples personnels

Écris trois exemples pour chaque catégorie.



Mes pensées

1. _____
2. _____
3. _____



Mes faits

1. _____
2. _____
3. _____



Mes prédictions

1. _____
2. _____
3. _____

3

Réflexion ❤️

Qu'est-ce que tu remarques quand tu fais cette activité ?

Comment cette prise de conscience peut-elle t'aider au quotidien ?

Ce ne sont pas toutes mes pensées qui méritent d'être crues. ✨ ❤️

Les lunettes de l'anxiété

Changer de regard pour voir plus juste

Quand je suis anxieux(se), c'est comme si je portais des lunettes qui grossissent les dangers et qui cachent le positif. Ces lunettes peuvent me faire voir les choses plus négativement qu'elles ne le sont vraiment. Apprendre à les reconnaître m'aide à les enlever, petit à petit, pour voir la réalité de façon plus équilibrée.

1 Deux paires de lunettes

Observe comment une même situation peut être vue différemment.

Lunettes de l'anxiété

- Voit surtout les dangers
- Imagine le pire scénario
- Se concentre sur ce qui pourrait mal se passer
- Exagère les difficultés
- Oublie souvent le positif



« Et si ça allait mal ? »

Lunettes réalistes

- Voit aussi les aspects positifs
- Reste dans le moment présent
- Considère les faits
- Voit la situation plus clairement
- Se donne des chances

« Et si ça se passait bien ? »

2 Exemples concrets

Lis les situations et écris ce que diraient tes lunettes de l'anxiété et tes lunettes réalistes.

Situation	Avec mes lunettes de l'anxiété (ce que je me dis)	Avec mes lunettes réalistes (une pensée plus équilibrée)
Je dois faire une présentation en classe.		
Mon ami(e) ne me répond pas rapidement.		
J'ai un examen demain.		
Je suis invité(e) à une activité où je ne connais pas beaucoup de monde.		
J'ai mal au ventre avant d'y aller.		

3 À toi de jouer !

Choisis une situation qui t'inquiète et complète la grille.

Ma situation	Avec mes lunettes de l'anxiété (ce que je me dis)	Avec mes lunettes réalistes (une pensée plus équilibrée)

5 Mon message à moi-même

Écris une phrase que tu veux te rappeler quand tes lunettes de l'anxiété prennent trop de place.

Je peux choisir de voir les choses autrement. Je fais de mon mieux et ça suffit. ❤️

4 Questions pour m'aider

Quand je remarque une pensée anxieuse, je peux me demander :

- ☐ Est-ce un fait ou une interprétation ?
- ☐ Est-ce que j'ai toutes les preuves ?
- ☐ Quelle serait une autre façon de voir la situation ?
- ☐ Qu'est-ce que je dirais à un ami dans la même situation ?
- ☐ Quelle est la probabilité réelle que ce que je crains arrive ?
- ☐ Y a-t-il aussi des éléments positifs ?
- ☐ Quelle est la pire chose qui pourrait arriver ? Et pourrais-je la gérer ?



À retenir !

- ✓ Mes pensées ne sont pas toujours des faits.
- ✓ Mon cerveau a parfois tendance à exagérer les dangers.
- ✓ Je peux apprendre à remettre mes pensées en question.
- ✓ Voir la situation plus largement m'aide à me sentir plus calme.
- ✓ Avec la pratique, mes lunettes réalistes deviennent plus naturelles !



L'enquêteur de l'anxiété

Poser les bonnes questions pour voir plus clair

Quand l'anxiété parle, elle nous fait parfois croire que ses pensées sont des vérités. En devenant un peu comme un enquêteur, tu peux apprendre à prendre du recul, à examiner les indices et à trouver une vision plus juste et équilibrée de la situation.

Être curieux de mes pensées m'aide à mieux comprendre ce qui se passe et à faire des choix plus aidants. ❤️

1 Quelle est la pensée ?

Écris la pensée qui te préoccupe en ce moment.



2 Quelle émotion est présente ?

Qu'est-ce que je ressens ?

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ Anxiété | ☐ Peur |
| ☐ Tristesse | ☐ Stress |
| ☐ Colère | ☐ Frustration |
| ☐ Honte | ☐ Autre : _____ |
| ☐ Déception | |

À quel point est-elle intense ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 Quels sont les indices ?

Quels sont les faits qui soutiennent cette pensée ?



Quels sont les faits qui ne la soutiennent pas ou qui la contredisent ?

4 Y a-t-il une autre explication ?

Quelles pourraient être d'autres façons de voir la situation ? Essaie d'en trouver au moins deux.

1. _____
2. _____



5 Et si un ami vivait la même situation ?

Qu'est-ce que je lui dirais ? Quels conseils lui donnerais-je ?

- _____
- _____
- _____
- _____

Je peux me parler avec la même gentillesse que j'offre à mes amis. ❤️



6 Quelle est la pensée la plus juste et équilibrée ?

En tenant compte de tous les éléments, écris une pensée plus réaliste et bienveillante.



- _____
- _____
- _____

7 Quel sera mon prochain pas ?

Quelle petite action puis-je poser maintenant ?

- ☐ Respirer et me recentrer
- ☐ Vérifier la situation avec une personne de confiance
- ☐ Laisser du temps avant de tirer une conclusion
- ☐ Faire quelque chose qui me fait du bien
- ☐ Autre : _____



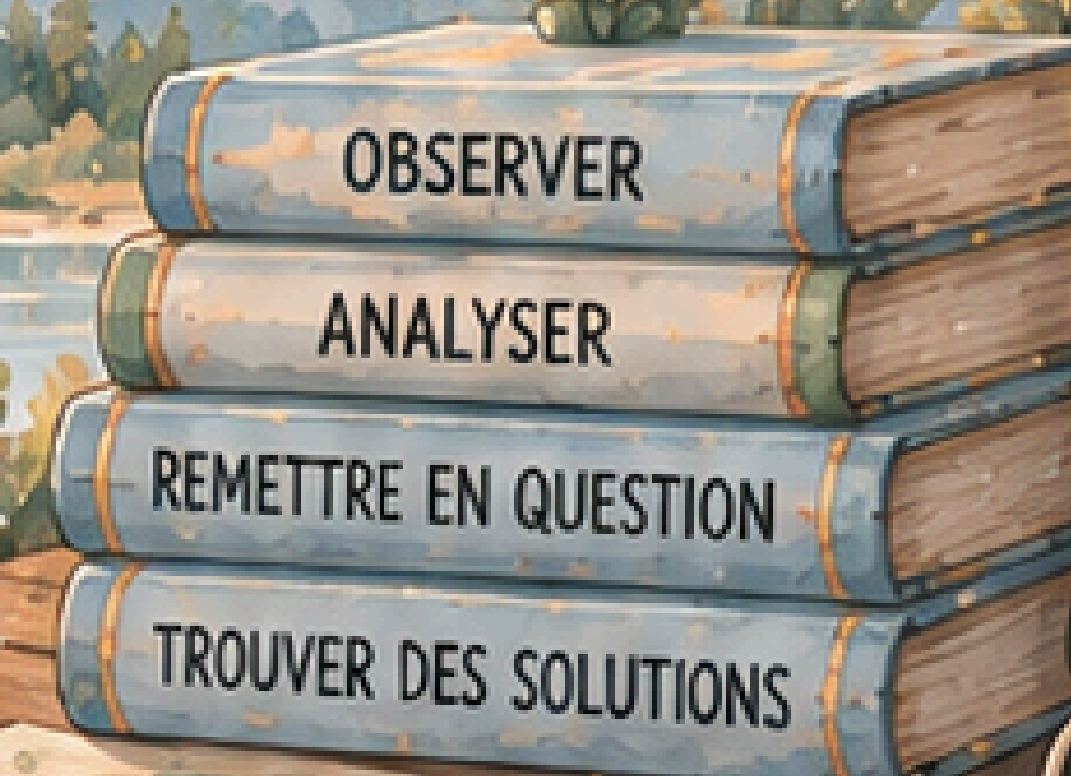
À retenir !

- ✓ Une pensée n'est pas un fait.
- ✓ Mes émotions sont réelles, mais elles peuvent m'amener à voir la situation de façon plus négative.
- ✓ Il peut y avoir plusieurs explications possibles.
- ✓ Je peux choisir la pensée qui m'aide le plus.
- ✓ Avec la pratique, il devient plus facile de prendre du recul.



Petit rappel ❤️

Je n'ai pas à croire tout ce que je pense. Je peux être curieux, poser des questions et choisir une vision plus équilibrée. ❤️



Et si... → Même si...

Faire de la place à ce qui compte malgré l'anxiété

L'anxiété nous fait souvent penser à tout ce qui pourrait mal se passer ("Et si..."). Ces pensées sont normales, mais elles peuvent nous empêcher d'avancer. En ajoutant "Même si...", on se rappelle qu'il est possible d'agir malgré l'incertitude, et de faire de la place à ce qui est important pour nous.



1 Repérer mes pensées « Et si... »

Écris les pensées qui te viennent quand tu te sens anxieux(se).

Et si... ?

Ces pensées essaient de me protéger, mais elles imaginent souvent le pire scénario.

3 Mes situations du quotidien

Choisis des situations qui te font vivre de l'anxiété et pratique ton « Même si... ».

Situation (ex. : école, amis, examen, activité, etc.)	Et si... ? (ma pensée anxieuse)	Même si... (ma phrase aidante)

2 Trouver un « Même si... »

Pour chaque pensée, écris une phrase qui commence par « Même si... ». Cette phrase t'aide à rester centré(e) sur ce qui est important pour toi.

Ma pensée : Et si... ?

Et si je faisais un mauvais travail ?

→ Même si je fais des erreurs, je peux apprendre et m'améliorer.

Et si les autres me jugeaient ?

→ Même si certains me jugent, je choisis d'être moi-même.

Et si je ne suis pas capable ?

→ Même si c'est difficile, je peux essayer, un pas à la fois.

Ma réponse : Même si...

4 Ce que je remarque

Après avoir utilisé des phrases « Même si... », prends un moment pour réfléchir.

▷ Comment je me sens maintenant ?

▷ Est-ce que cette façon de penser m'aide à avancer ?

▷ Qu'est-ce que je retiens de cet exercice ?

Je peux être inquiet(e) et avancer en même temps. Les deux peuvent être vrais. ❤️

5 Mon engagement

Choisis une situation actuelle où tu veux utiliser ton « Même si... » et écris ton intention.

La situation :

Ma phrase « Même si... » :

Le premier petit pas que je peux faire :



À retenir !

- ✓ Les pensées « Et si... » sont des hypothèses, pas des faits.
- ✓ Je ne peux pas tout contrôler, mais je peux choisir mes actions.
- ✓ Le « Même si... » m'aide à rester connecté(e) à mes valeurs et à ce qui compte pour moi.
- ✓ Je peux ressentir de l'anxiété et avancer en même temps.
- ✓ Chaque petit pas compte. ❤️

Ce n'est pas parce que c'est inconfortable que je ne suis pas capable. Je peux le faire malgré l'anxiété. ❤️

MÊME SI C'EST DIFFICILE

MÊME SI J'AI PEUR

MÊME SI JE DOUTE

MÊME SI JE FAIS DES ERREURS

JE PEUX AVANCER



Possible ou probable ?

Distinguer ce qui pourrait arriver de ce qui est vraiment probable

Quand on est anxieux(se), notre cerveau a tendance à imaginer que le pire va arriver. Il crée des scénarios possibles et les fait souvent passer pour des certitudes. Apprendre à distinguer ce qui est possible de ce qui est probable nous aide à reprendre notre calme et à voir la situation plus clairement.



1 Identifier mes pensées

Écris une situation qui t'inquiète et les pensées qui te viennent.

La situation : _____



Mes pensées :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

2

Classer : possible ou probable ?

Coche la case qui correspond le mieux à chaque pensée.

Pensée	Possible (cela pourrait arriver)	Probable (c'est plus susceptible d'arriver)
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

3

Évaluer la probabilité

Pour chaque pensée, donne une note de 0 à 100 %.

1. _____ %
2. _____ %
3. _____ %
4. _____ %
5. _____ %

Rappel utile

Juste parce que c'est possible, ça ne veut pas dire que c'est probable. Mon anxiété me fait parfois surestimer les risques. ❤️

4

Chercher des preuves

Pour chaque pensée, trouve des éléments qui la confirment et des éléments qui la contredisent.

Pensée	Preuves qui la confirment	Preuves qui la contredisent
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

5

Une pensée plus réaliste

À partir de ce que tu as observé, réécris chaque pensée en la rendant plus réaliste et plus équilibrée.

Ma pensée anxieuse



Une pensée plus réaliste

6

Mon bilan

Qu'est-ce que cet exercice m'apprend ?



Comment est-ce que je me sens maintenant ?

Quelle sera ma prochaine étape ?



Je choisis de regarder la situation avec curiosité plutôt qu'avec peur. ❤️



À retenir !

- ✓ Mon cerveau imagine parfois des scénarios qui sont possibles, mais peu probables.
- ✓ Je peux vérifier les faits pour voir la situation plus clairement.
- ✓ Des pensées plus réalistes m'aident à me sentir plus calme et en contrôle.

Mon estimation avant / ce qui s'est réellement passé

Souvent, l'anxiété nous fait imaginer que les choses vont se passer plus mal qu'en réalité. Cet exercice t'aide à comparer ce que tu pensais avant avec ce qui s'est vraiment passé, pour voir que tu es souvent plus capable que tu le crois !

1 Remplis le tableau

Pense à des situations récentes qui t'ont rendu(e) anxieux(se) et complète les colonnes.

Situation (ex. : examen, activité sociale, présentation, rendez-vous, etc.)	Mon estimation avant Qu'est-ce que je pensais qui allait arriver ? (Le pire scénario ?)	Ce qui s'est réellement passé Comment ça s'est vraiment déroulé ?	Qu'est-ce que j'apprends ? Qu'est-ce que cette expérience montre sur moi ?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

2 Compare

Relis tes réponses et réponds aux questions.

- ▶ Est-ce que ce qui s'est réellement passé était aussi grave que je le pensais ? _____
- ▶ Est-ce que j'ai été capable de faire face ? _____
- ▶ Quelles sont les preuves que je suis plus capable que je ne le crois ? _____
- ▶ Est-ce qu'il y a des situations où j'ai été agréablement surpris(e) ? _____
- ▶ Quelles sont les qualités que je vois chez moi dans ces expériences ? _____

3 Mon constat

Qu'est-ce que je retiens de cet exercice ?

J'ai déjà fait face à des situations difficiles, et je l'ai fait. Je peux le refaire. ❤️

J'ai souvent plus de ressources que je ne le pense. Chaque expérience m'aide à mieux me connaître. ❤️

EXPÉRIENCE

APPRENTISSAGE

PROGRÈS

CONFIANCE

J'APPRENDS
DE MES
EXPÉRIENCES
❤️

Chaque situation est une occasion d'apprendre et de grandir. ❤️

DES DÉFIS

DES APPRENTISSAGES

PLUS DE CONFIANCE

UN PAS À LA FOIS



Petite astuce

Garde une trace de tes réussites, même les petites !

Relire cet exercice quand tu doutes de toi peut t'aider à te rappeler tout ce que tu es capable de faire. ❤️



À retenir !

- ✓ Notre cerveau a tendance à exagérer les risques.
- ✓ La réalité est souvent moins pire que ce qu'on imagine.
- ✓ Chaque expérience nous aide à mieux nous connaître et à développer notre confiance.
- ✓ Même quand c'est difficile, on peut être fier(e) de soi. ❤️

La roue des autres possibilités

Il existe souvent plus d'une façon d'expliquer ce qui arrive !

Quand je suis anxieux(se), mon cerveau a tendance à se concentrer sur la pire explication possible. La roue des autres possibilités m'aide à trouver d'autres façons de voir la situation, plus réalistes et plus équilibrées.

1 Choisis une situation

Pense à une situation qui t'inquiète et écris-la ici.

Ma situation : _____

2 Quelle est ta première pensée ?

Écris la pensée qui te vient en premier (souvent la plus négative).

Ma première pensée : _____

4 Quel est l'impact de ces autres possibilités ?

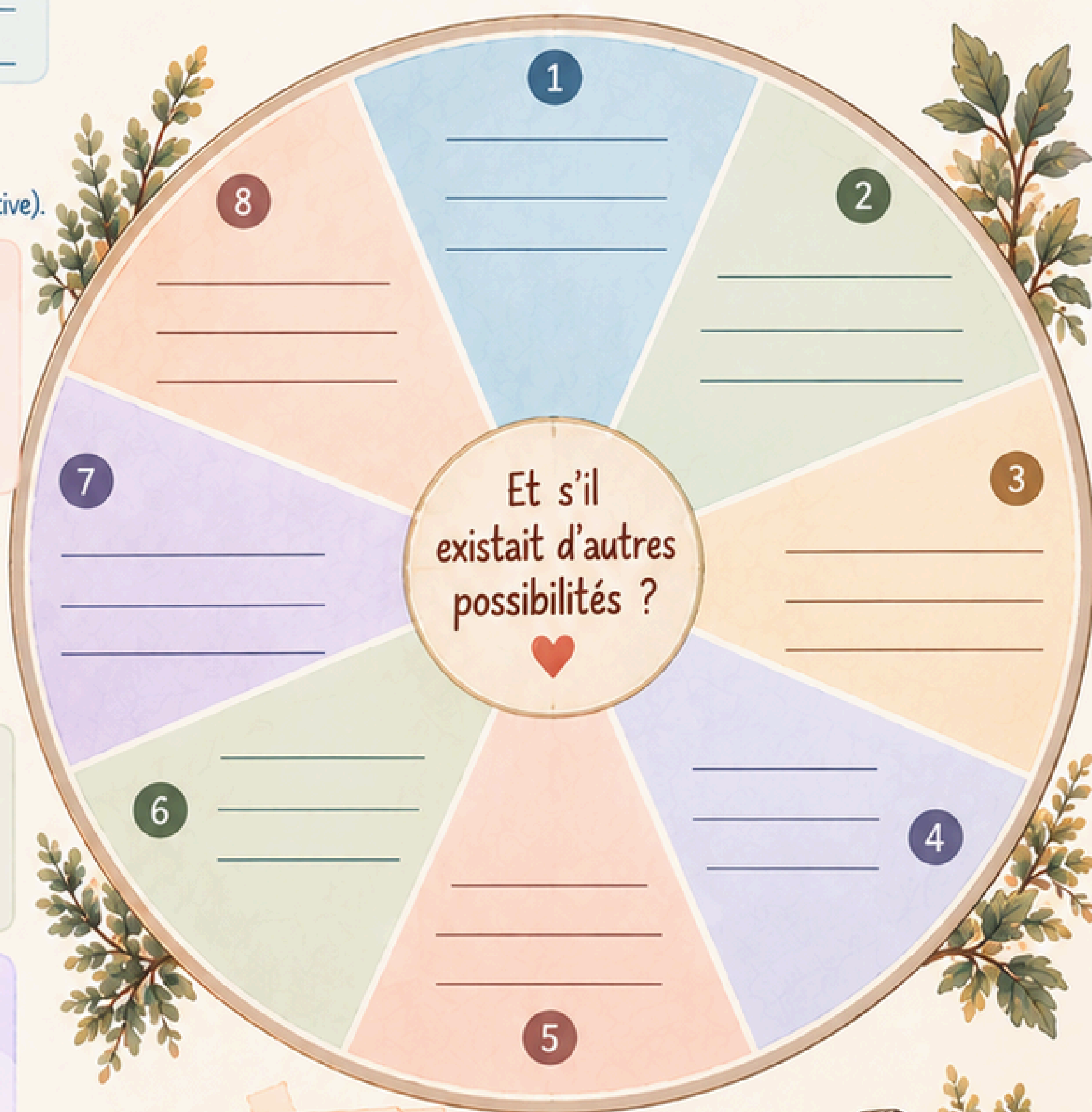
Comment est-ce que je me sens en voyant la situation sous un autre angle ?

À retenir !

- ✓ Il y a souvent plusieurs explications possibles à une situation.
- ✓ Mon cerveau a tendance à se concentrer sur le pire scénario.
- ✓ Explorer d'autres possibilités m'aide à me sentir plus calme et plus confiant(e).
- ✓ Il n'est pas nécessaire d'être certain(e) pour me sentir mieux.
- ✓ Avec la pratique, il devient plus facile de voir d'autres angles !

3 Trouve d'autres possibilités

Remplis la roue avec d'autres explications qui pourraient aussi être vraies. Essaie d'en trouver au moins 6 !



Petit défi

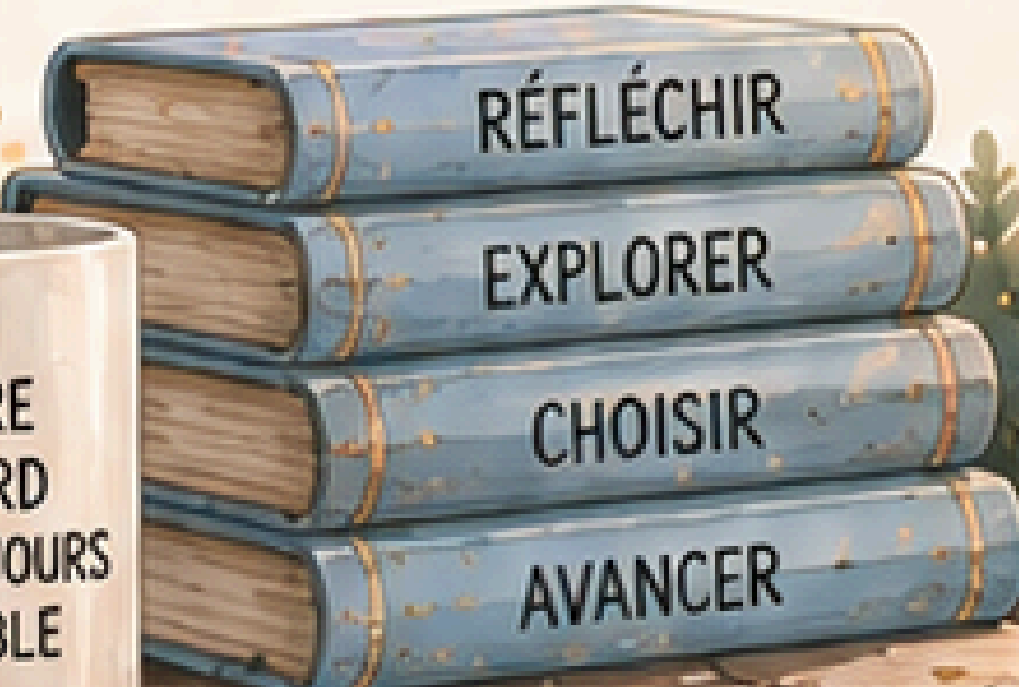
Utilise cette roue la prochaine fois qu'une situation t'inquiète. Essaie de trouver au moins une possibilité rassurante !

PLUS DE POSSIBILITÉS

MOINS D'ANXIÉTÉ

UN REGARD PLUS LARGE

PLUS DE SÉRÉNITÉ



Ce que je dirais à quelqu'un que j'aime

La même bienveillance, pour moi aussi

Quand on est anxieux(se), on se parle souvent de façon très dure. Pourtant, lorsqu'un ami ou un être cher vit la même situation, on lui parle généralement avec douceur, compréhension et encouragement. Cet exercice t'invite à utiliser cette même bienveillance envers toi.

1 Pense à une personne que tu aimes

Imagine qu'un(e) ami(e), un frère, une sœur ou un membre de ta famille vit la même situation que toi et se sent aussi anxieux(se).



Qui est cette personne ?

Quelle est la situation qu'elle vit ?

3 Relis ton message

Maintenant, lis ton message et remarque le ton que tu utilises.

- ☐ Est-ce que tes mots sont encourageants ?
- ☐ Est-ce que tu fais preuve de compréhension ?
- ☐ Est-ce que tu normalises ses émotions ?
- ☐ Est-ce que tu crois en sa capacité à faire face ?
- ☐ Est-ce que tu lui rappelles ses forces ?

Tu as
des mots
puissants
à offrir. ❤️

5 Des phrases pour t'inspirer

Voici quelques exemples. Tu peux t'en inspirer ou créer tes propres phrases.

- C'est normal de se sentir anxieux(se) dans cette situation.
- Tu fais de ton mieux, et c'est suffisant.
- Tu es plus fort(e) que tu ne le crois.
- Même si c'est difficile, tu n'es pas seul(e).
- Tu as déjà surmonté des épreuves et tu peux y arriver encore.
- Il est correct d'avoir peur, ça ne veut pas dire que tu es faible.
- Tu mérites d'être traité(e) avec douceur et respect, surtout par toi-même.



Des mots
gentils envers soi,
ça aide à avancer. ❤️

Les mêmes mots
qui font du bien aux autres
peuvent aussi me faire du bien. ❤️

2 Écris-lui un message bienveillant

Qu'est-ce que tu lui dirais pour le soutenir, l'encourager et le rassurer ? Écris-lui un message comme si tu étais un bon ami.

Des mots
doux peuvent
faire une grande
différence. ❤️

4 Et si tu te parlais de la même façon ?

Maintenant, écris ce que tu pourrais te dire, en utilisant le même ton bienveillant que dans ton message.

6 Mon engagement

Choisis une phrase de ton message (ou écris-en une nouvelle) que tu veux te répéter dans les moments plus difficiles.

“

”



À retenir !

- ✓ Je peux me parler avec la même douceur que celle que j'offre aux personnes que j'aime.
- ✓ Mes mots ont du pouvoir.
- ✓ La bienveillance envers moi m'aide à diminuer l'anxiété.
- ✓ Je mérite du soutien, y compris de ma part. ❤️

Peut-être oui, peut-être non

Tout n'est pas blanc ou noir !

Lorsque l'on est anxieux(se), notre cerveau a tendance à être certain que quelque chose va arriver. Pourtant, plusieurs situations sont incertaines : elles pourraient arriver... mais elles pourraient aussi ne pas arriver ! Cet exercice t'aide à garder un esprit ouvert et à envisager différentes possibilités.

1 Choisis une situation

Pense à une situation qui te rend anxieux(se) ou incertain(e).

Ma situation : _____

2

Quelles sont les possibilités ?

Trouve le plus de scénarios possibles, même ceux qui te semblent moins probables. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse !

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Il peut y avoir plus d'une façon que les choses se passent.

3 Classe les scénarios

Dans chaque colonne, écris les scénarios que tu as trouvés.

Scénarios positifs
(ça pourrait bien se passer)

Scénarios neutres
(il pourrait se passer autre chose)

Scénarios plus difficiles
(ça pourrait être plus compliqué)

4

Qu'est-ce que je remarque ?

Réponds aux questions suivantes.

- ▷ Est-ce que tous les scénarios sont négatifs ? _____
- ▷ Y a-t-il des scénarios que je n'avais pas envisagés ? _____
- ▷ Quel est le scénario le plus probable selon moi ? _____
- ▷ Comment est-ce que je me sens maintenant ? _____

5 Ma phrase d'ouverture

Choisis une phrase qui t'aide à rester ouvert(e) aux différentes possibilités.

- ☐ Il est possible que...
- ☐ Je ne peux pas savoir avec certitude...
- ☐ Même si c'est incertain, je peux faire face...
- ☐ Plusieurs scénarios sont possibles...
- ☐ Je choisis de rester ouvert(e) à ce qui pourrait arriver...
- ☐ Ma propre phrase : _____

L'incertitude peut être difficile, mais elle peut aussi ouvrir la porte à de belles surprises.

Parfois, l'inconnu mène à de belles découvertes.

6

Un pas à la fois

Quel est un petit geste que tu peux poser maintenant, malgré l'incertitude ?



À retenir !

- ✓ Plusieurs résultats sont possibles dans une même situation.
- ✓ Il est normal de ne pas tout savoir.
- ✓ Garder l'esprit ouvert m'aide à me sentir plus calme.
- ✓ Je peux faire face à l'incertitude, un pas à la fois.
- ✓ Je suis plus fort(e) que mes inquiétudes.

Mon défi d'incertitude

Oser avancer même quand je ne sais pas tout

L'incertitude fait partie de la vie. On ne peut pas tout prévoir ni tout contrôler. Ce défi t'invite à te pratiquer, petit à petit, à tolérer l'incertitude, pour te sentir plus confiant(e) et plus libre dans ton quotidien.

1 Choisis un défi

Choisis une situation qui te rend un peu anxieux(se) parce que tu ne sais pas comment ça va se passer. Elle doit être un peu difficile, mais réaliste.

Mon défi d'incertitude :

Ce n'est pas grave de ne pas savoir. L'important est d'essayer.



3 Pendant le défi

Réalise ton défi en gardant en tête ces stratégies.

- ☐ Je respire doucement.
- ☐ Je me rappelle que l'incertitude est normale.
- ☐ Je me parle avec bienveillance.
- ☐ J'accepte que je ne puisse pas tout contrôler.
- ☐ Je reste curieux(se) de voir ce qui va se passer.
- ☐ Je fais de mon mieux, même si je me sens inconfortable.

Le courage ne signifie pas l'absence de peur, mais l'action malgré la peur.



5 Mon bilan

Qu'est-ce que cet exercice m'apporte ?

Je ne contrôle pas tout, mais je peux choisir comment j'avance.



2 Avant le défi

Prends un moment pour répondre aux questions suivantes.

- ▶ Qu'est-ce qui m'inquiète le plus ? _____
- ▶ Quelles pensées me viennent ? _____
- ▶ Qu'est-ce que je crains qu'il arrive ? _____
- ▶ Sur une échelle de 0 à 10, quel est mon niveau d'anxiété maintenant ? _____
- ▶ Qu'est-ce que je me dis pour me rassurer ? _____

4 Après le défi

Prends le temps de réfléchir à ton expérience.

- ▶ Qu'est-ce qui s'est réellement passé ? _____
- ▶ Qu'est-ce qui a été plus facile que prévu ? _____
- ▶ Qu'est-ce qui a été plus difficile ? _____
- ▶ Quel est mon niveau d'anxiété maintenant (0 à 10) ? _____
- ▶ Qu'est-ce que j'ai appris sur moi ? _____
- ▶ Est-ce que je suis fier(ère) de moi ? Pourquoi ? _____

6 Quel sera mon prochain défi ?

Choisis une autre situation où tu pourrais te pratiquer à tolérer l'incertitude.

Mon prochain défi :

Quand vais-je le faire ? _____



À retenir !

- ✓ L'incertitude est inconfortable, mais elle est normale.
- ✓ Plus je m'expose à l'incertitude, plus elle devient facile à tolérer.
- ✓ Je suis capable de faire face, même si je ne connais pas le résultat.
- ✓ Chaque petit pas compte.
- ✓ Je développe du courage et de la confiance en moi.



Contrôle - Influence - Hors de mon contrôle

Mieux comprendre pour mieux avancer !

Quand on est anxieux(se), on a parfois l'impression de devoir tout contrôler pour être en sécurité. Pourtant, certaines choses sont sous notre contrôle, d'autres peuvent être influencées et plusieurs sont simplement hors de notre contrôle. Cet exercice t'aide à y voir plus clair et à mettre ton énergie là où ça compte vraiment.

1 Comprends les trois zones

Lis les explications pour bien comprendre chaque zone.



Sous mon contrôle

Ce sont les choses sur lesquelles je peux agir directement.

Exemples : mes pensées, mes choix, mes actions, ma façon de réagir, mon attitude, mes efforts.



J'ai de l'influence

Ce sont des choses sur lesquelles je ne peux pas tout contrôler, mais où mes actions peuvent avoir un impact.

Exemples : mes relations, la réaction des autres, l'ambiance à la maison ou à l'école, certains résultats.



Hors de mon contrôle

Ce sont des choses que je ne peux pas contrôler, peu importe mes efforts.

Exemples : les pensées des autres, la météo, les imprévus, les décisions des autres, le passé, certaines situations dans le monde.



Se concentrer sur ce que je peux contrôler me permet de me sentir plus calme et plus fort(e).

2 Classe les situations

Lis chaque situation et écris-la dans la bonne colonne.

- Mes pensées
- La réaction de mes amis
- La température demain
- Mes efforts à l'école
- L'humeur de mes parents
- Un imprévu qui arrive
- Ma façon de gérer mes émotions
- Les décisions du gouvernement
- Mon attitude face aux difficultés
- Les notes que je vais avoir
- Le comportement des autres
- Le passé
- Mes choix dans mes relations
- La santé d'un proche
- Ma routine et mes habitudes



Sous mon contrôle



J'ai de l'influence



Hors de mon contrôle

3 Réfléchis

Réponds aux questions suivantes.

- ▷ Dans quelle zone ai-je tendance à passer le plus de temps ? _____
- ▷ Y a-t-il des choses que je pourrais laisser aller ? _____
- ▷ Sur quoi est-ce que je veux mettre plus d'énergie ? _____
- ▷ Comment est-ce que je me sens après cet exercice ? _____



À retenir !

- ✓ Je ne peux pas tout contrôler, et c'est normal.
- ✓ Je peux influencer plus de choses que je le pense.
- ✓ En me concentrant sur ce que je peux contrôler, je me sens plus calme et plus en confiance.
- ✓ Accepter ce qui est hors de mon contrôle m'aide à lâcher prise.

Je choisis où je mets mon énergie aujourd'hui. ❤️

MOINS D'INQUIÉTUDES

PLUS DE CLARTÉ

PLUS D'ÉNERGIE
POUR CE QUI COMPTE

Ma chasse aux vérifications

Repérer pour mieux se libérer !

Quand on est anxieux(se), on a souvent besoin de vérifier pour se rassurer. Ces vérifications peuvent nous donner un soulagement temporaire, mais elles entretiennent l'anxiété à long terme. Cet exercice t'aide à repérer tes habitudes de vérification et à trouver d'autres façons de te sentir en sécurité.

1 Qu'est-ce que je vérifie ?

Coche les situations dans lesquelles tu as tendance à vérifier.
Tu peux aussi en ajouter.

- ☐ Mon téléphone (messages, notifications)
- ☐ Les réseaux sociaux (mentions, vues, « j'aime »)
- ☐ Si j'ai bien fait mes devoirs ou mon travail
- ☐ Si j'ai bien fermé la porte, les lumières, le four
- ☐ Mon apparence (dans le miroir, sur des photos)
- ☐ Les réactions des autres (est-ce qu'ils m'apprécient ?)
- ☐ Les symptômes physiques (est-ce que je suis malade ?)
- ☐ Les nouvelles ou l'actualité (est-ce qu'il y a un danger ?)
- ☐ Si j'ai bien dit la bonne chose (revoir mes conversations)
- ☐ Autre : _____

Vérifier peut me donner un soulagement à court terme, mais ça entretient mes inquiétudes à long terme.

2 À quelle fréquence ?

Pour chaque vérification que tu as cochée, indique à quelle fréquence tu le fais.

Situation	Jamais	Parfois	Souvent	Très souvent
_____	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐

3 Qu'est-ce que ça m'apporte sur le moment ?

Coche ce que tu ressens quand tu vérifies.

- ☐ Je me sens plus calme.
- ☐ Je me sens en contrôle.
- ☐ Je suis moins inquiet(e).
- ☐ J'ai l'impression d'éviter un problème.
- ☐ Je me sens rassuré(e).
- ☐ Ça me prend moins d'énergie pour un moment.
- ☐ Autre : _____

Ce n'est pas une mauvaise habitude en soi, mais je peux apprendre à m'en libérer peu à peu.

4 Quel est le coût à long terme ?

Coche ce que tu remarques.

- ☐ Mon anxiété revient rapidement.
- ☐ Je passe beaucoup de temps à vérifier.
- ☐ C'est difficile de m'arrêter.
- ☐ J'évite certaines situations par peur de ne pas pouvoir vérifier.
- ☐ Ça me fatigue.
- ☐ J'ai moins de temps pour les choses importantes.
- ☐ Autre : _____

5 Mes idées pour vérifier moins

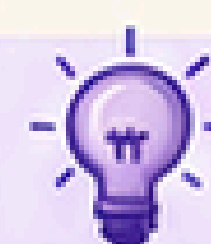
Choisis 2 ou 3 stratégies que tu pourrais essayer.

- ☐ Attendre 5 minutes avant de vérifier.
- ☐ Me fixer une limite (ex. : 3 vérifications par jour).
- ☐ Me rappeler que l'incertitude fait partie de la vie.
- ☐ Utiliser une phrase rassurante (ex. : « Je peux tolérer l'inconnu. »).
- ☐ Me rediriger vers une activité qui me fait du bien.
- ☐ Demander du soutien à un proche.
- ☐ Autre : _____

Je peux apprendre à vivre avec un peu plus d'incertitude. C'est un pas vers plus de liberté !

6 Mon engagement

Quel petit pas veux-tu essayer cette semaine ?



À retenir !

- ✓ Vérifier donne un soulagement temporaire, mais entretient l'anxiété.
- ✓ Je peux apprendre à tolérer l'incertitude.
- ✓ De petits changements peuvent faire une grande différence.
- ✓ Je me donne le droit d'y aller à mon rythme.

Je choisis la confiance, même quand je ne peux pas tout savoir.

MOINS DE VÉRIFICATIONS

PLUS DE TEMPS

POUR CE QUI COMPTE

CONFIANCE
EN COURS

Le défi « une fois suffit »

Essayer, observer, puis avancer !

Quand on est anxieux(se), on a souvent besoin de vérifier plusieurs fois pour se sentir rassuré(e). Pourtant, la plupart du temps, une seule vérification est suffisante ! Ce défi t'invite à essayer de ne vérifier qu'une seule fois, à observer ce qui se passe et à constater que tu peux tolérer l'incertitude.



1 Choisis une situation

Pense à une situation où tu as tendance à vérifier plusieurs fois.

- ☐ La porte est bien barrée.
- ☐ J'ai bien envoyé mon message.
- ☐ J'ai bien éteint la cuisinière.
- ☐ J'ai bien remis mon travail.
- ☐ Je regarde plusieurs fois l'heure.
- ☐ Je relis plusieurs fois un courriel ou un message.
- ☐ Je vérifie mes symptômes de santé.
- ☐ Autre : _____

Je choisis une situation réaliste, ni trop facile, ni trop difficile. ❤️

2 Mon plan

Comment vas-tu relever ce défi ?

Quelle situation ai-je choisie ? _____

Comment vais-je faire pour me limiter à une seule vérification ?

Quel sera mon rappel ? (ex. : une note, une alarme, une phrase)

3 Pendant le défi

Lorsque tu ressens le besoin de vérifier à nouveau...

1. **Arrête-toi**
Prends une grande respiration.
2. **Observe**
Notice ce que tu ressens dans ton corps et tes pensées.
3. **Rappelle-toi**
Une fois suffit. Je peux tolérer l'incertitude.
4. **Avance**
Choisis de ne pas vérifier à nouveau et continue ta journée.

L'inconfort est temporaire, mais la confiance que je développe reste avec moi. ❤️

5 Mon bilan

Comment te sens-tu maintenant ?

Qu'est-ce qui a été le plus facile dans ce défi ? _____

Qu'est-ce qui a été le plus difficile ? _____

Est-ce que le résultat était aussi grave que je l'imaginais ? _____

Qu'est-ce que ce défi m'apprend sur moi ? _____

Je me sens : ☐ Plus confiant(e) ☐ Fier(ère) ☐ Soulagé(e)

Autre : _____

6 Et maintenant ?

Choisis un prochain défi à relever cette semaine.

Quelle autre situation pourrais-tu essayer ? _____

Comment vas-tu te préparer ? _____

Quand vas-tu le faire ? _____



À retenir !

- ✓ Une seule vérification est souvent suffisante.
- ✓ Je peux tolérer l'incertitude, même si c'est inconfortable.
- ✓ Chaque petit défi m'aide à me sentir plus libre et plus confiant(e).
- ✓ Je progresse, un pas à la fois. ❤️



Lâcher prise ouvre la porte à plus de sérénité au quotidien. ❤️

Ma carte des comportements de sécurité

Des actions concrètes pour me sentir mieux au quotidien !

Quand on est anxieux(se), on peut adopter des comportements qui nous aident à nous sentir temporairement en sécurité. Ces actions sont normales et compréhensibles. Cette carte m'invite à les reconnaître, à comprendre leur utilité et à choisir ceux que je veux garder, modifier ou remplacer par d'autres stratégies plus aidantes.

1 Mes comportements actuels

Quels sont les comportements que j'utilise pour me sentir plus en sécurité ?
(il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Ces comportements m'ont probablement aidé à un moment donné. Ils ne sont pas « mauvais », mais certains peuvent entretenir mon anxiété à long terme.

2 Quelle est leur utilité ?

Pour chaque comportement, écris à quoi il te sert.

Mon comportement	Il m'aide à... (ex. : me sentir plus calme, éviter un danger, me rassurer, etc.)
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3 Est-ce que c'est aidant à long terme ?

Pour chaque comportement, coche la case qui correspond.

Mon comportement	Aidant à long terme ✓	Parfois aidant ?	Peu aidant à long terme ✗	Je veux le modifier ↻
_____	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐

5 Ma carte personnelle

Choisis 3 comportements de sécurité que tu veux mettre en pratique cette semaine.

1 Mon comportement : _____
Je vais le faire quand ? _____

2 Mon comportement : _____
Je vais le faire quand ? _____

3 Mon comportement : _____
Je vais le faire quand ? _____



À retenir !

- ✓ Les comportements de sécurité peuvent m'aider à court terme, mais certains entretiennent l'anxiété.
- ✓ Je peux apprendre à les modifier progressivement.
- ✓ Plus je connais mes options, plus je me sens en contrôle.
- ✓ Chaque petit changement compte !
- ✓ Je suis capable de trouver des stratégies qui me font du bien. ❤️

J'AI LE POUVOIR
DE CHOISIR
DES ACTIONS
QUI ME SOUTIENNENT

De petits pas,
pour un grand mieux-être !

RESPIRER CHOISIR AVANCER

Mon escalier de courage

Petits pas aujourd'hui, grandes victoires demain !

Faire face à ce qui nous inquiète peut être difficile. Plus on évite, plus l'anxiété grandit. L'escalier de courage t'aide à avancer progressivement, en choisissant des défis réalistes et à ton rythme. Chaque petit pas compte et te rapproche d'une plus grande confiance en toi !

1 Choisis une situation

Pense à une situation qui te rend anxieux(se) et que tu aimerais apprendre à mieux gérer.

Ma situation :

Le courage n'est pas l'absence de peur, mais le fait d'avancer malgré la peur. ❤️

2 Découpe l'escalier

Choisis de 5 à 8 petits défis, du plus facile au plus difficile. Commence par des étapes qui te semblent atteignables.

Plus une étape est petite et précise, plus elle est facile à réaliser ! ❤️

Je commence ici (parce que je peux le faire !)

8

Mon plus grand défi :

7

Mon septième pas :

6

Mon sixième pas :

5

Mon cinquième pas :

4

Mon quatrième pas :

3

Mon troisième pas :

1

Mon deuxième pas :

3

3 Passe à l'action

Essaie ta première étape cette semaine. Coche-la une fois réalisée, puis passe à la suivante quand tu te sens prêt(e). Tu peux prendre le temps qu'il te faut.

4

4 Mon bilan

Après avoir essayé une ou plusieurs étapes, prends un moment pour réfléchir.

Qu'est-ce que j'ai appris sur moi ?

Qu'est-ce qui a été plus facile que prévu ?

Qu'est-ce qui a été plus difficile ?

Comment je me sens maintenant ?

Quelle sera ma prochaine étape ?



À retenir !

- ✓ Sortir de ma zone de confort peut être inconfortable, mais c'est ainsi que je développe ma confiance.
- ✓ Je choisis des étapes réalistes et à mon rythme.
- ✓ Chaque petit pas est une victoire.
- ✓ Je peux demander du soutien au besoin.
- ✓ Je suis capable d'avancer, même si c'est lentement ! ❤️

Le progrès n'a pas besoin d'être rapide, il a juste besoin d'être réel. ❤️

Choisis ton prochain petit défi

Un petit pas aujourd'hui, un grand pas pour demain !

Sortir de sa zone de confort peut être inconfortable, mais chaque petit défi est une occasion d'apprendre à tolérer l'incertitude, à se faire confiance et à découvrir qu'on est plus capable qu'on le pense. Choisis un défi réaliste pour cette semaine et donne-toi la chance d'avancer à ton rythme !



1 Choisis un défi

Coche un défi que tu aimerais essayer cette semaine. Tu peux aussi en écrire un autre.

- ☐ Exprimer mon opinion, même si j'ai peur du jugement.
- ☐ Essayer quelque chose de nouveau.
- ☐ Tolérer de ne pas tout comprendre tout de suite.
- ☐ Laisser une situation incertaine sans chercher de réponse.
- ☐ Demander de l'aide.
- ☐ Accepter un petit inconfort (ex. : attendre, me tromper, etc.).
- ☐ Faire une activité seul(e) que j'évite habituellement.
- ☐ Réduire mes vérifications (ex. : cellulaire, devoirs, messages).
- ☐ Aller vers une situation sociale, même si je me sens nerveux(se).
- ☐ Autre : _____

2

Mon plan d'action

Réponds aux questions pour te préparer.

Quel défi ai-je choisi ? _____

Pourquoi est-ce important pour moi ? _____

Quand vais-je le faire ? _____

Où est-ce que ça va se passer ? _____

De quoi ai-je besoin pour me sentir prêt(e) ? _____

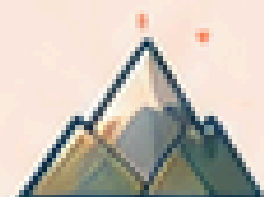
3 Avant, pendant, après

Observe ce que tu ressens à chaque étape.



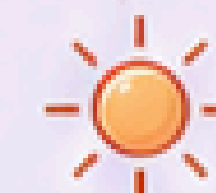
Avant le défi

Comment je me sens maintenant ?
(émotions, pensées, niveau d'anxiété)



Pendant le défi

Qu'est-ce qui se passe ?
Qu'est-ce que je remarque ?



Après le défi

Comment je me sens maintenant ?
Qu'est-ce que j'ai appris ?



Chaque petit défi est une preuve de courage !

4 Mon bilan

Réponds aux questions suivantes.

Est-ce que j'ai relevé mon défi ? ☐ Oui ☐ Pas complètement ☐ Non

Qu'est-ce qui a bien été ? _____

Qu'est-ce qui a été difficile ? _____

Qu'est-ce que je suis fier(ère) de moi ? _____

Que pourrais-je essayer la prochaine fois ? _____

5

Je me donne une petite récompense

Après avoir relevé mon défi, je me récompense en...
(Coche une idée ou écris la tienne.)

- ☐ Prendre un moment pour moi (lecture, musique, dessin, etc.).
- ☐ Faire une activité que j'aime.
- ☐ Partager ma réussite avec une personne de confiance.
- ☐ Écrire une chose dont je suis fier(ère).
- ☐ M'offrir une petite gâterie.
- ☐ Autre : _____



À retenir !

- ✓ Sortir de ma zone de confort m'aide à me sentir plus libre et plus confiant(e).
- ✓ Les petits défis comptent autant que les grands.
- ✓ Je peux avancer à mon rythme.
- ✓ Chaque effort est une victoire !

Ma prédiction avant le défi

Qu'est-ce que je pense qui va arriver ?

Avant de relever un défi, notre cerveau imagine souvent le pire. Cette page t'invite à faire une prédiction honnête de ce que tu penses qui va se passer. Après avoir vécu ton défi, tu pourras revenir ici pour voir si ta prédiction était juste... ou si tu as été plus capable que tu le croyais !

1 Mon défi

Quel défi as-tu choisi de relever ?

C'est normal d'avoir un peu peur. Faire une prédiction m'aide à voir comment mon esprit fonctionne. ❤️

2 Ma prédiction

Selon toi, qu'est-ce qui va se passer ?

Sois honnête, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Qu'est-ce que je pense que je vais ressentir ?

Qu'est-ce qui pourrait être difficile ?

Qu'est-ce que je crains le plus ?

Qu'est-ce que je pense qui va bien se passer ?

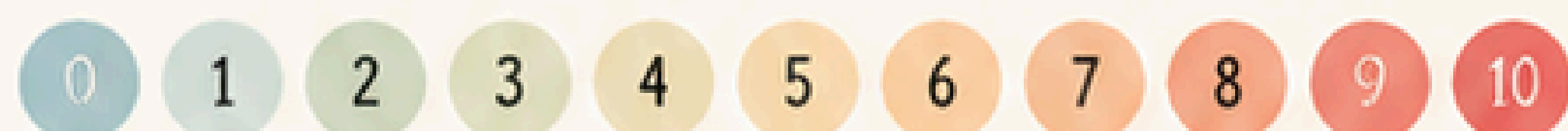
5 Mes stratégies pour m'aider

Qu'est-ce que je peux mettre en place pour me sentir plus en confiance ?

- ☐ Respirer lentement
- ☐ Me répéter une phrase aidante (ex. : « Je peux le faire »)
- ☐ Y aller par petites étapes
- ☐ Demander du soutien à une personne de confiance
- ☐ Me rappeler que l'inconfort est temporaire
- ☐ Autre : _____

3 Mon niveau d'anxiété prévu

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point penses-tu que tu vas te sentir anxieux(se) pendant ce défi ?



Aucune anxiété

Anxiété modérée

Anxiété très élevée

4 Pourquoi est-ce un défi pour moi ?

Qu'est-ce qui rend cette situation difficile ?

6 Après le défi...

Je reviendrai ici plus tard pour comparer ma prédiction avec ce qui s'est vraiment passé. J'ai hâte de voir ce que j'aurai découvert !

Qu'est-ce que je retiens de cette expérience ?

Est-ce que ma prédiction était juste ?

Qu'est-ce qui m'a surpris(e) ?

Que pourrais-je faire différemment la prochaine fois ?



À retenir !

- ✓ Nos pensées ne sont pas toujours des faits.
- ✓ On est souvent plus capable qu'on le croit.
- ✓ Chaque défi est une occasion d'apprendre et de grandir.
- ✓ L'inconfort d'aujourd'hui peut devenir une fierté demain. ❤️

UN PETIT DÉFI
AUJOURD'HUI

PLUS DE CONFIANCE
DEMAIN

J'ose sortir de
ma zone de confort,
pas parce que c'est facile,
mais parce que ça en vaut la peine. ❤️

Mission courage

Ose un petit pas aujourd'hui !

Chaque fois que tu fais face à ce qui t'inquiète, même un tout petit pas, tu entraînes ton cerveau à être plus courageux. Cette mission t'invite à passer de la théorie à l'action, en réalisant un défi que tu as choisi. Tu peux le faire seul(e) ou avec le soutien d'un adulte de confiance.

1 Mon défi

Quel défi as-tu choisi de relever ?

2

Mon plan de mission

Comment vais-je m'y prendre ?

- ☐ Quand vais-je le faire ? _____
- ☐ Où vais-je le faire ? _____
- ☐ De quoi ai-je besoin ? _____
- ☐ Est-ce que je le fais seul(e) ou avec quelqu'un ? _____
- ☐ Quelle sera ma première étape (la plus petite) ? _____

Le courage ne signifie pas ne pas avoir peur, mais oser malgré la peur. ❤️

3 Pendant la mission

Coche les éléments que tu utilises pour t'aider.

- ☐  Je respire lentement.
- ☐  Je me parle positivement.
- ☐  Je me rappelle que l'inconfort est temporaire.
- ☐  Je demande du soutien au besoin.
- ☐  Je me concentre sur un petit pas à la fois.
- ☐  Je me félicite de mes efforts.
- ☐  Autre : _____

Ce n'est pas la perfection qui compte, mais l'effort d'avancer ! ❤️

4

Après la mission

Prends un moment pour réfléchir.

Qu'est-ce que j'ai vécu ? _____

Qu'est-ce que j'ai ressenti ? _____

Qu'est-ce qui a été plus facile que prévu ? _____

Qu'est-ce qui a été plus difficile ? _____

Qu'est-ce que j'ai appris sur moi ? _____

De quoi suis-je fier(ère) ? _____

5 Ma prochaine mission

Quel sera mon prochain petit défi ?

Mon prochain défi : _____

Quand vais-je le faire ? _____

Qu'est-ce que ça m'apportera ? _____

Je me donne la chance d'y arriver parce que : _____

PLUS DE COURAGE
DANS MA VIE

Un pas à la fois,
vers une version plus confiante
de moi ! ❤️



À retenir !

- ✓ Chaque petit défi est une victoire.
- ✓ L'inconfort est temporaire.
- ✓ Je suis plus capable que je ne le pense.
- ✓ Je peux demander de l'aide.
- ✓ Le courage se développe avec la pratique.
- ✓ Je fais des progrès, même si c'est lent.
- ✓ Je suis fier(ère) de moi ! ❤️

Ce que mon cerveau vient d'apprendre

Chaque défi me rend plus fort(e) !

À chaque fois que tu fais face à ce qui t'inquiète, ton cerveau apprend quelque chose de nouveau. Même si c'est petit, c'est un pas important. Cette page t'invite à réfléchir à ce que ton cerveau vient d'apprendre grâce à tes efforts.

1 Mon défi

Quel défi ai-je relevé ?

Chaque effort
envoie un message
à mon cerveau :
« Je suis capable ! »

3 Ce que mon cerveau a appris

Coche les apprentissages qui s'appliquent à ton expérience.

- ☐ Je peux ressentir de l'anxiété et quand même le faire.
- ☐ L'inconfort est temporaire.
- ☐ Je suis plus capable que je le pense.
- ☐ Je peux faire confiance à mes capacités.
- ☐ Même si c'est difficile, je peux y arriver.
- ☐ Plus j'ose, plus c'est facile.
- ☐ Je découvre des stratégies qui m'aident.
- ☐ Je suis fier(ère) de mes efforts.
- ☐ Autre : _____



6 Mon message pour la prochaine fois

Qu'est-ce que je veux me rappeler lorsque je vivrai une situation semblable ?

J'avance
à mon rythme
et c'est parfait ainsi !

2 Ce que j'ai ressenti

Comment je me sentais avant, pendant et après le défi ?

Avant le défi



Pendant le défi



Après le défi



4

Qu'est-ce qui a été plus facile que prévu ?

Parfois, on découvre que certaines choses sont moins difficiles qu'on le pensait !

5

De quoi suis-je fier(ère) ?

Même les petits pas comptent !

Je suis fier(ère)
de moi,
aujourd'hui
et toujours !



À retenir !

- ✓ Mon cerveau apprend par l'expérience.
- ✓ Chaque défi rend mon cerveau plus fort et plus confiant.
- ✓ Il est normal que ce soit inconfortable au début.
- ✓ Plus je fais des efforts, plus ça devient facile.
- ✓ Je peux être fier(ère) de moi, peu importe la taille du défi !

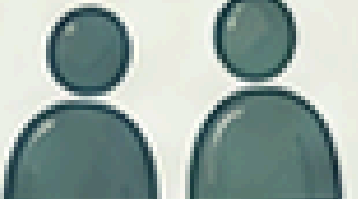
Bingo du courage

De petits gestes, de grands pas !

Chaque case représente un petit défi qui demande un peu de courage.

Quand tu réalises un défi, coche la case !

Essaie d'obtenir une ligne (horizontale, verticale ou diagonale)... ou pourquoi pas toute la grille ?

 Je fais quelque chose même si je me sens nerveux(se). ☐	 Je parle de ce que je ressens à une personne de confiance. ☐	 J'essaie quelque chose de nouveau. ☐	 Je prends une petite pause au lieu d'éviter. ☐	 Je me fixe un petit objectif réaliste. ☐
 Je fais face à une situation que j'ai tendance à éviter. ☐	 Je demande de l'aide quand j'en ai besoin. ☐	 Je reconnais un effort, même s'il est petit. ☐	 Je reste dans une situation un peu inconfortable plus longtemps que d'habitude. ☐	 Je choisis une stratégie qui m'apaise plutôt qu'une vérification. ☐
 Je vais dans un lieu qui me rend un peu anxieux(se). ☐	 J'écris mes pensées plutôt que de les garder dans ma tête. ☐	 Je suis en chemin ! ☐	 Je me parle avec gentillesse. ☐	 Je participe à une activité sociale, même si c'est un peu difficile. ☐
 Je tolère l'incertitude sans chercher tout de suite une réponse. ☐	 Je prends soin de moi (sommeil, alimentation, mouvement). ☐	 Je célèbre une petite victoire ! ☐	 Je limite une vérification ou je résiste à une envie de demander. ☐	 Je fais quelque chose d'important pour moi, même si ce n'est pas parfait. ☐
 Je pense à 3 choses positives dans ma journée. ☐	 Je fais quelque chose qui me fait du bien. ☐	 Je suis fier(ère) de moi ! ☐	 J'accepte que c'est normal de trouver ça difficile et je continue quand même. ☐	 Je fais un pas de plus vers ce qui compte pour moi. ☐

Le courage, c'est avancer même si c'est difficile. 

Mon bilan

Qu'est-ce que j'ai trouvé plus facile que prévu ? _____

Quelle case a été la plus difficile ? _____

De quoi suis-je le plus fier(ère) ? _____

Quel sera mon prochain défi ? _____

Chaque petit pas compte ! 

CONFIANCE

PROGRÈS

PERSÉVÉRANCE

BIENVEILLANCE

LIBERTÉ 

PETITS PAS
GRANDS
CHANGEMENTS 

JE
SUIS
CAPABLE 

Le laboratoire des expériences

Teste, observe, apprends, grandis !

Dans ce laboratoire, tu deviens le ou la scientifique de ton propre courage !
Chaque petite expérience est une occasion de tester une nouvelle façon de faire, d'observer ce qui se passe et d'apprendre sur toi. Il n'y a pas de réussite ou d'échec, seulement des découvertes !



MÊME
LES PETITS
ESSAIS
COMPTENT

CURIOSITÉ

ESSAIS

ERREURS

APPRENTISSAGES

PROGRÈS

1 Choisis ton expérience

Qu'aimerais-tu essayer cette semaine ?

- ☐ Parler en classe.
- ☐ Aller dans un endroit qui me rend un peu anxieux(se).
- ☐ Dire non à quelque chose.
- ☐ Faire une activité seul(e).
- ☐ Demander de l'aide.
- ☐ Essayer une nouvelle activité.
- ☐ Autre : _____



2 Ma prédiction

Avant de faire l'expérience, qu'est-ce que je pense qui va se passer ?

Je pense que _____

Je crois que je vais me sentir _____

Sur une échelle de 0 à 10, mon niveau d'anxiété sera de : _____ / 10

Qu'est-ce qui pourrait m'aider ? _____

3 Je passe à l'action

C'est le moment de faire l'expérience !

Quand vais-je le faire ? _____

Où vais-je le faire ? _____

Avec qui ? _____

De quoi ai-je besoin ? _____



4 J'observe ce qui se passe

Après l'expérience, prends un moment pour réfléchir.

Qu'est-ce qui s'est bien passé ? _____

Qu'est-ce qui a été plus difficile ? _____

Comment je me suis senti(e) pendant ? _____

Sur une échelle de 0 à 10, mon niveau d'anxiété était de : _____ / 10

Qu'est-ce que j'ai remarqué ? _____

5 Mes apprentissages

Qu'est-ce que cette expérience m'a appris ?

J'ai découvert que _____

Je suis fier(ère) de _____

La prochaine fois, je pourrais _____

Autre chose que je retiens : _____

6 Ma prochaine expérience

Quel sera mon prochain essai ?

Mon prochain défi : _____

Quand vais-je le faire ? _____

Qu'est-ce que j'aimerais observer ? _____

Qu'est-ce qui pourrait m'aider ? _____



À retenir !

- ✓ Essayer, c'est déjà courageux !
- ✓ Je peux apprendre même si c'est difficile.
- ✓ Chaque petite expérience me rend plus fort(e).
- ✓ Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, seulement des découvertes.
- ✓ Je fais partie de mon propre cheminement !

Chaque expérience,
même imparfaite,
m'aide à mieux me connaître !



aujourd'hui
je choisis
d'apprendre



Mon défi social

Des petits pas pour de grands liens !

Les situations sociales peuvent parfois être stressantes, surtout quand on a de l'anxiété. Ce défi t'invite à sortir doucement de ta zone de confort, à ton rythme, pour développer ta confiance et vivre des expériences positives avec les autres.



1 Mon objectif

Qu'est-ce que j'aimerais améliorer dans mes situations sociales ?

Même un petit geste peut faire une grande différence !

3 Ma préparation

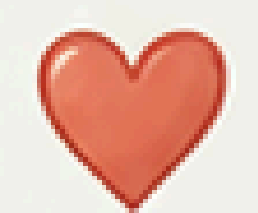
Comment puis-je me préparer pour augmenter mes chances de succès ?



À quoi dois-je penser avant ?



Quelle stratégie peut m'aider ?



Comment puis-je me parler positivement ?



Qui pourrait me soutenir ?

5 Mon évaluation

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point ce défi était difficile ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Très facile

Très difficile

Est-ce que je suis fier(ère) de moi ?

☐ Oui ☐ Un peu ☐ Pas encore, mais j'ai quand même appris !

2 Je choisis mon défi

Coche le ou les défis que tu aimerais relever cette semaine.

- ☐ Dire bonjour à quelqu'un.
- ☐ Engager une courte conversation.
- ☐ Poser une question.
- ☐ Participer à une activité de groupe.
- ☐ Exprimer mon opinion.
- ☐ M'asseoir avec une personne différente à l'école.
- ☐ Aller vers quelqu'un que je connais moins bien.
- ☐ Autre : _____

Oser aller vers les autres, c'est aussi apprendre à mieux se connaître !

4 Après le défi

Prends un moment pour réfléchir à ton expérience.

Qu'est-ce que j'ai fait ? _____

Qu'est-ce qui s'est bien passé ? _____

Qu'est-ce qui a été plus difficile ? _____

Qu'est-ce que j'ai appris sur moi ? _____

Comment je me sens maintenant ? _____

6 Mon prochain défi

Quel sera mon prochain petit pas ?

Je progresse à mon rythme et c'est parfait ainsi !



À retenir !

- ✓ Les habiletés sociales s'apprennent avec la pratique.
- ✓ Chaque expérience est une occasion d'apprendre.
- ✓ Il est normal de se sentir mal à l'aise parfois.
- ✓ Les petits pas mènent à de grands changements !



Des gens bienveillants rendent la vie plus belle !

Mission erreur imparfaite

Parce que les erreurs font aussi partie du chemin !

Cette mission t'invite à voir les erreurs autrement. Se tromper est normal et même nécessaire pour apprendre, développer sa confiance et oser essayer de nouvelles choses. Ici, tu pourras réfléchir à une erreur récente et découvrir ce qu'elle t'a appris.

1 Une erreur récente

Pense à une situation où tu t'es trompé(e).

Qu'est-ce qui s'est passé ? _____

Pourquoi, selon toi, est-ce que ça s'est produit ? _____

Comment t'es-tu senti(e) ? _____

C'est humain
de se tromper.
Ce n'est pas
un échec,
c'est une étape !

3 Mon regard change

Remplace les pensées négatives par des pensées plus aidantes.

Pensées qui me découragent

« Je suis nul(le). » →

« J'y arriverai jamais. » →

« Tout le monde va me juger. » →

« C'est de ma faute. » →

« Je ne devrais pas me tromper. » →

Pensées plus aidantes

5 Mon message à moi-même

Écris un mot d'encouragement pour te rappeler que tu as le droit de faire des erreurs.

2 Le détecteur d'apprentissages

Même dans les erreurs, il y a toujours quelque chose à apprendre !
Coche ce que cette expérience t'a permis de découvrir ou d'améliorer.

- ☐ Je sais maintenant quoi faire différemment.
- ☐ J'ai mieux compris mes limites.
- ☐ J'ai découvert une nouvelle stratégie.
- ☐ Je connais mieux mes émotions.
- ☐ Je suis plus préparé(e) pour une prochaine fois.
- ☐ J'ai appris à demander de l'aide.
- ☐ J'ai réalisé que je suis capable de me relever.
- ☐ Autre : _____

Chaque erreur
cache une leçon
précieuse !

4 Si c'était à refaire...

Qu'est-ce que tu ferais pareil ? Qu'est-ce que tu ferais différemment ?

Je referais la même chose, car : _____

La prochaine fois, je ferais différemment en : _____

6 Mon prochain défi

Quelle petite action pourrais-tu faire pour oser te tromper (un peu) ?



À retenir !

- ✓ Les erreurs sont normales et nécessaires.
- ✓ Elles m'aident à apprendre et à grandir.
- ✓ Je peux me relever et réessayer.
- ✓ Je suis plus courageux(se) que je ne le pense.
- ✓ La perfection n'est pas le but, le progrès l'est !

Ce qui compte,
c'est d'apprendre
et de continuer !

Le défi du regard des autres

Être moi, même quand les autres regardent !

Il est normal de se soucier de ce que les autres pensent. Pourtant, leur opinion ne définit pas ta valeur. Ce défi t'invite à mieux comprendre ton rapport au regard des autres et à poser des actions concrètes pour rester toi-même, tout en développant ta confiance.

1 Les situations qui me touchent

Dans quelles situations le regard des autres a-t-il le plus d'impact sur toi ? Coche celles qui te ressemblent ou ajoute les tiennes.

- ☐ À l'école (classe, présentations, notes)
- ☐ Sur les réseaux sociaux
- ☐ Avec mes amis
- ☐ Dans les activités sportives ou artistiques
- ☐ Quand je fais une erreur
- ☐ Quand je suis différent(e) ou j'ai une opinion différente
- ☐ Quand je m'habille comme je veux
- ☐ Quand je dis non
- ☐ Autre : _____

Tu n'es pas seul(e) à vivre ça. Même les adultes doutent parfois de ce que les autres pensent d'eux !

2 Mes pensées automatiques

Quels sont les pensées qui te viennent quand tu sens le regard des autres ? Complète les bulles.

Ils vont me juger si...

Je pense qu'ils vont croire que je suis...

J'ai peur qu'ils pensent que je...

Je me dis souvent que...

3 Et si je regardais autrement ?

Remplace chaque pensée négative par une pensée plus aidante.

Pensées qui me freinent

- « Ils vont se moquer de moi. » →
- « Je dois être parfait(e). » →
- « Je ne suis pas assez bon(ne). » →
- « Je vais avoir l'air bizarre. » →
- « Ils vont penser que je suis weird. » →

Pensées plus aidantes

4 Mon défi cette semaine

Choisis une petite action pour oser être toi, même si tu sens le regard des autres.

- ☐ Dire ce que je pense dans une discussion.
- ☐ Porter un vêtement que j'aime, même s'il est différent.
- ☐ Partager une idée en classe.
- ☐ Essayer une activité qui me fait envie.
- ☐ Accepter de faire une erreur sans me cacher.
- ☐ Limiter le temps passé sur les réseaux sociaux.
- ☐ Être gentil(le) avec moi, même si je me sens jugé(e).
- ☐ Autre : _____

Le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité d'agir malgré elle !

5 Mon bilan

À la fin de la semaine, prends un moment pour réfléchir.

- Qu'est-ce que j'ai fait ? _____
- Comment je me suis senti(e) ? _____
- Qu'est-ce que j'ai appris sur moi ? _____
- Qu'est-ce que je veux continuer ? _____

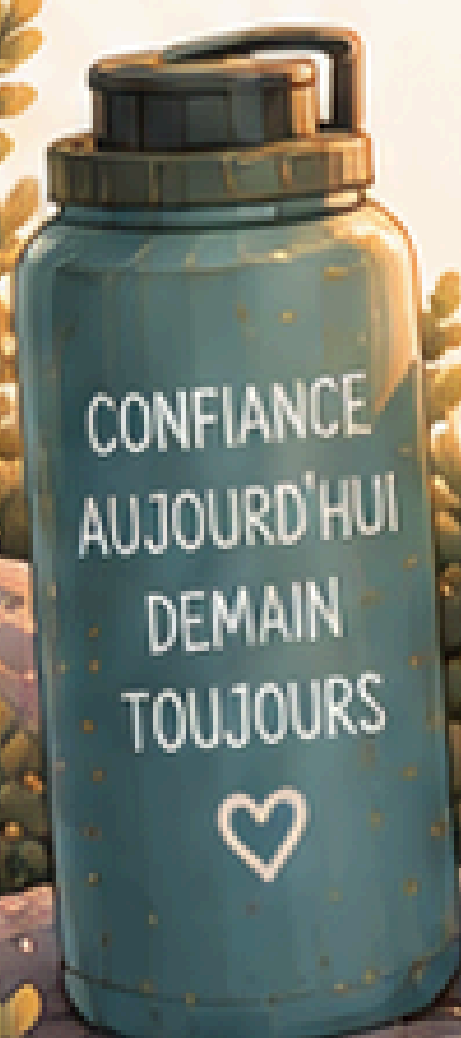
6 Un message pour moi

Écris un mot d'encouragement à lire quand tu doutes.



À retenir !

- ✓ Je ne peux pas plaire à tout le monde, et c'est correct.
- ✓ Le regard des autres en dit plus sur eux que sur moi.
- ✓ Je peux être moi et être aimé(e) tel(le) que je suis.
- ✓ Ma valeur ne dépend pas de l'opinion des autres.
- ✓ Chaque petit pas compte !



Je choisis d'être moi, parce que ça vaut la peine !

Ma mission école

Des petits pas vers une plus grande confiance !

L'école peut parfois être un défi : pression, devoirs, examens, relations, concentration... Cette mission t'invite à identifier ce que tu aimerais améliorer et à poser des actions concrètes pour te sentir mieux à l'école, à ton rythme. Chaque petit pas compte !

1 Mon objectif

Qu'est-ce que j'aimerais améliorer à l'école ?

- ☐ Ma motivation
- ☐ Mon organisation
- ☐ Ma concentration
- ☐ La gestion de mon stress
- ☐ Mes résultats scolaires
- ☐ Mes relations avec les autres
- ☐ Ma participation en classe
- ☐ Autre : _____

Un objectif
clair m'aide
à avancer
dans la bonne
direction !

2 Mon plan d'action

Choisis 1 ou 2 actions réalistes que tu peux essayer cette semaine.

Mon action 1 : _____

Quand ? _____

De quoi ai-je besoin ? _____

Mon action 2 : _____

Quand ? _____

De quoi ai-je besoin ? _____

3 Les obstacles possibles

Qu'est-ce qui pourrait rendre cette mission plus difficile ?
Comment pourrais-tu t'y préparer ?

Obstacles possibles

Mes solutions

5 Mon bilan

À la fin de la semaine, prends un moment pour réfléchir.

Qu'est-ce que j'ai réussi ? _____

Qu'est-ce qui a été plus difficile ? _____

Qu'est-ce que j'ai appris sur moi ? _____

De quoi suis-je fier(ère) ? _____

Quel sera mon prochain petit pas ? _____

Je fais de mon mieux,
et c'est déjà énorme !

4 Mon environnement gagnant

Qu'est-ce qui m'aide à mieux fonctionner à l'école ?

- ☐ Un espace de travail calme
- ☐ Du matériel organisé
- ☐ Des pauses régulières
- ☐ Un bon déjeuner et de l'eau
- ☐ Des encouragements de mes proches
- ☐ Des outils qui me conviennent (ex. : écouteurs, surligneur, agenda)
- ☐ Autre : _____

Je peux créer
des conditions
qui m'aident
à me sentir bien
et à réussir !

6 Un mot pour moi

Écris un message d'encouragement à lire les jours plus difficiles.

À retenir !

- ✓ Je progresse à mon rythme.
- ✓ Les défis font partie de l'apprentissage.
- ✓ Je peux demander de l'aide quand j'en ai besoin.
- ✓ Chaque petit effort me rapproche de mes objectifs.
- ✓ Je suis capable de plus que je ne le pense !

La boîte à inquiétudes

On dépose, on respire, on se libère !

Les inquiétudes font partie de la vie. Parfois, elles tournent en boucle dans notre tête et prennent beaucoup de place. Cette activité t'aide à les sortir de ta tête, à les voir autrement et à reprendre du pouvoir sur ce qui t'inquiète.



1 Tout ce qui me préoccupe

Écris ou dessine ce qui t'inquiète en ce moment.
Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Sortir
ses inquiétudes
de sa tête
peut déjà
faire du bien !

2 Dans ou hors de mon contrôle ?

Relis ta liste et place chaque inquiétude dans la bonne colonne.

Dans mon contrôle
(Ce que je peux influencer)

Hors de mon contrôle
(Ce que je ne peux pas contrôler)

Je passe à l'action !

Je l'accepte et je la dépose !

3 Que puis-je faire ?

Choisis une inquiétude qui est dans ton contrôle et trouve des solutions possibles.

Mon inquiétude : _____

Quelles sont mes options ?

- _____
- _____
- _____

Quelle est la première petite action que je peux faire ? _____

Quand vais-je la faire ? _____

5 Comment je me sens maintenant ?

Prends un moment pour voir la différence.

Avant l'activité, je me sentais : _____

Après l'activité, je me sens : _____

Qu'est-ce qui a changé ? _____

Qu'est-ce que je retiens ? _____

4 Je la dépose !

Écris une inquiétude que tu choisis de déposer pour l'instant.
Tu peux la découper et la mettre dans une boîte (une vraie !), la déchirer
ou simplement la symboliser ici.

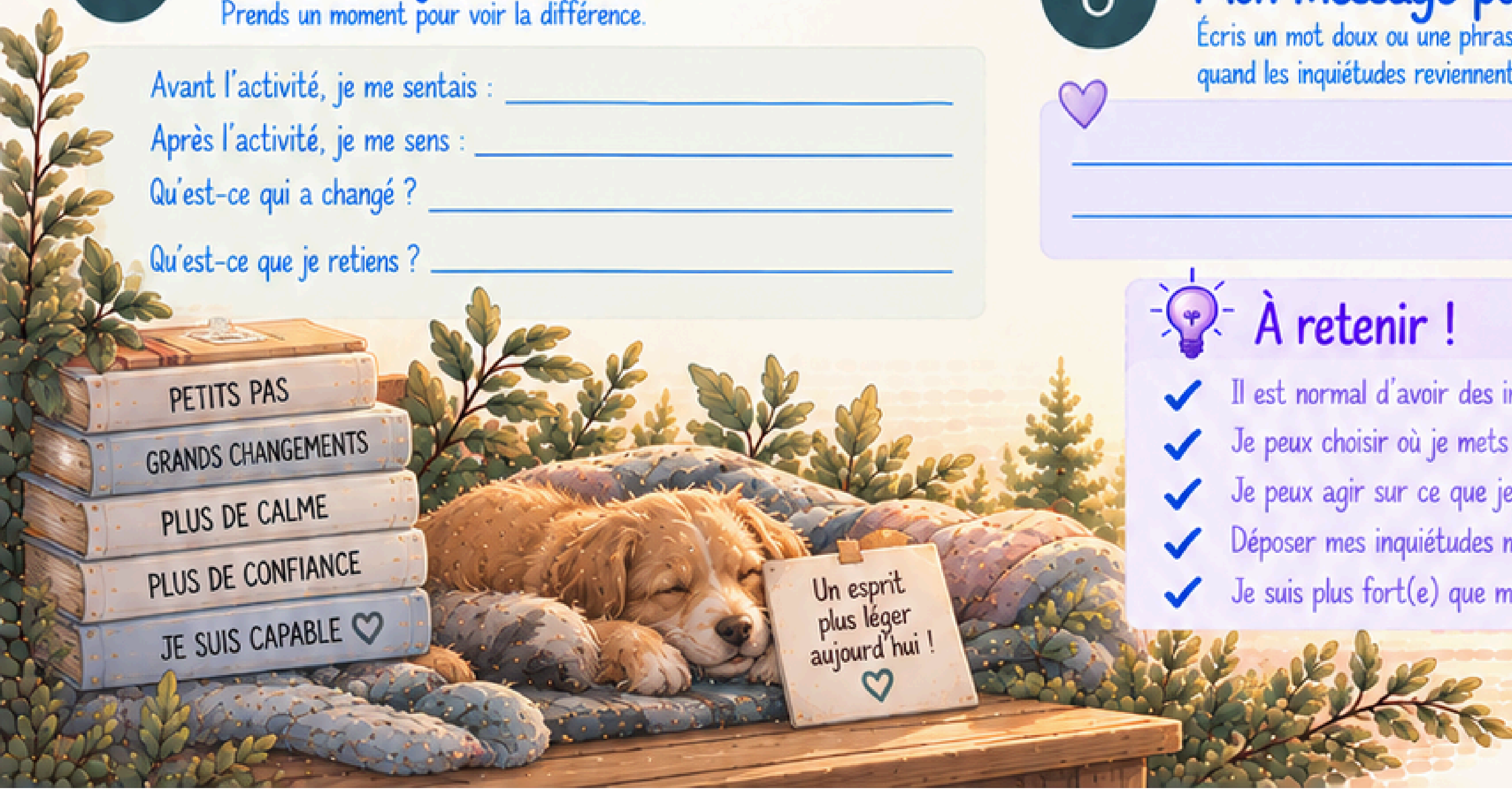
Je choisis
de laisser
aller ce qui
est hors de
mon contrôle.

6 Mon message pour moi

Écris un mot doux ou une phrase d'encouragement à te relire
quand les inquiétudes reviennent.

À retenir !

- ✓ Il est normal d'avoir des inquiétudes.
- ✓ Je peux choisir où je mets mon énergie.
- ✓ Je peux agir sur ce que je peux contrôler.
- ✓ Déposer mes inquiétudes m'aide à me sentir mieux.
- ✓ Je suis plus fort(e) que mes inquiétudes !



Si mon anxiété avait une voix...

Apprendre à reconnaître ce que mon anxiété me dit, pour mieux lui répondre !

L'anxiété peut parfois ressembler à une petite voix dans notre tête qui parle très fort. Cette activité t'aide à identifier ce qu'elle te dit, à comprendre d'où ça vient et à lui répondre avec plus de calme et de bienveillance.



1 Je donne une voix à mon anxiété

Si ton anxiété pouvait parler, qu'est-ce qu'elle te dirait ?
Écris ses phrases comme si c'était elle qui parle.

“

”

Mettre
des mots sur
ce que je vis,
c'est déjà
un pas vers
le mieux !



3 Je vérifie la réalité

Est-ce que ce que dit mon anxiété est toujours vrai ?
Trouve une façon plus réaliste et plus bienveillante de lui répondre.

Ce que mon anxiété dit...

Ma réponse plus réaliste

5 Je choisis ma nouvelle voix

Maintenant, écris des phrases que tu aimerais te dire à la place.
Des mots qui t'encouragent et qui t'aident à te sentir mieux.

2 Je repère les thèmes

Quels sont les sujets dont elle parle le plus souvent ?
Coche ceux qui reviennent souvent dans sa voix.

- ☐ L'école et la performance
- ☐ Le regard des autres
- ☐ Les erreurs
- ☐ L'avenir
- ☐ Ma sécurité
- ☐ Les relations amicales ou amoureuses
- ☐ Ma santé
- ☐ Les changements
- ☐ Autre : _____

Reconnaître
les thèmes
m'aide à mieux
comprendre
mon anxiété.



4 Je découvre ses besoins

Derrière chaque message anxieux, il y a souvent un besoin important.
Selon toi, quel besoin se cache derrière ces pensées ?

Message de mon anxiété

- « Tu vas échouer. »
- « Les autres vont te juger. »
- « Et si quelque chose de mauvais arrive ? »
- « Tu n'es pas assez bon(ne). »

Besoin possible

6 Mon bilan

Qu'est-ce que cette activité m'a appris ?

Je comprends mieux que : _____

Je me sens : _____

Une stratégie qui pourrait m'aider : _____

Je retiens : _____

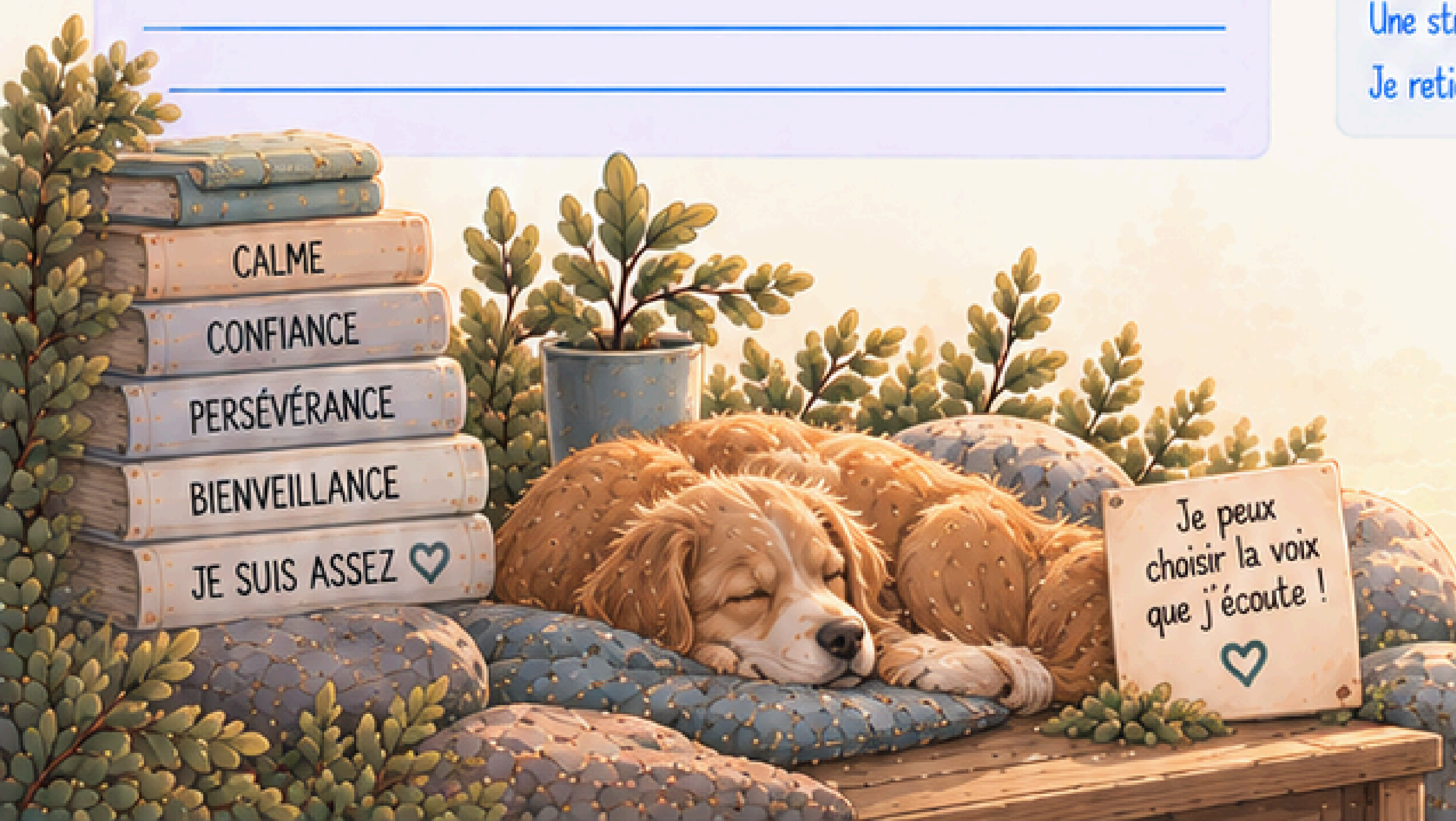


À retenir !

- ✓ L'anxiété exagère parfois la réalité.
- ✓ Je peux remettre en question ses messages.
- ✓ Je peux lui répondre avec des pensées plus justes et bienveillantes.
- ✓ Derrière l'anxiété, il y a souvent un besoin important.
- ✓ Je suis plus fort(e) que mes pensées anxieuses !



Des pensées plus douces
m'aident à avancer !



Donne un nom à ton anxiété

Parce que c'est plus facile à apprivoiser quand on peut l'identifier !

Donner un nom à son anxiété peut t'aider à la prendre un peu moins au sérieux, à créer une distance et à reprendre du pouvoir. En la personnifiant, tu peux mieux comprendre quand elle se manifeste, ce qu'elle te dit et comment tu veux lui répondre.

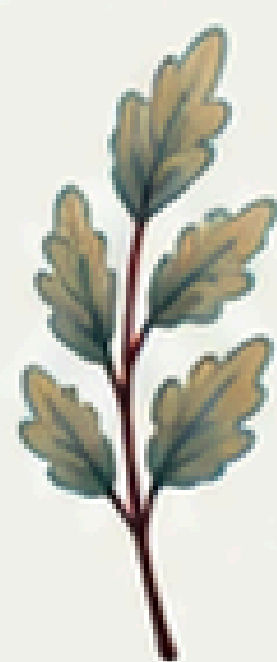
1 Je lui donne un nom

Choisis un nom qui lui ressemble. Il peut être drôle, sérieux, original... Il n'y a pas de bon ou de mauvais choix !

La nommer,
c'est déjà
reprendre
un peu le
contrôle !

Le nom de mon anxiété : _____

Pourquoi ce nom ?



3 Je fais sa carte d'identité

Remplis cette carte pour mieux la connaître.

Son nom : _____

Son apparence (à quoi elle ressemble) : _____

Son caractère (ex. : inquiète, exigeante, dramatique, sournoise...) : _____

Ce qu'elle aime : _____

Ce qu'elle n'aime pas : _____

Ses phrases préférées : _____



5 Je choisis comment lui répondre

Quand mon anxiété se manifeste, je veux essayer de :

- ☐ Prendre une grande respiration
- ☐ Me parler avec bienveillance
- ☐ Utiliser une pensée plus réaliste
- ☐ Passer à l'action malgré sa présence
- ☐ Demander du soutien
- ☐ Autre : _____

Je peux ressentir
de l'anxiété et
avancer quand
même !



Tu es plus grand(e)
que ton anxiété !



Un pas
à la fois



2 Je la dessine

Dessine ton anxiété telle que tu l'imagines. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de la représenter.

Elle peut avoir
toutes les formes
et toutes les
couleurs !



4 Je repère ses moments d'apparition

Quand apparaît-elle le plus souvent ? Coche ce qui s'applique.

- ☐ Le matin
- ☐ À l'école
- ☐ Avant un examen
- ☐ Avant une activité sociale
- ☐ Le soir
- ☐ Quand je suis seul(e)
- ☐ Quand je dois essayer quelque chose de nouveau
- ☐ Quand je pense au futur
- ☐ Dans d'autres moments : _____



6 Mon message à mon anxiété

Écris un message à ton anxiété. Tu peux lui dire ce que tu as compris, ce que tu attends d'elle, ou tout simplement ce que tu ressens.



À retenir !

- ✓ Donner un nom à son anxiété aide à créer une distance.
- ✓ Ce n'est pas toi, c'est une partie de toi.
- ✓ Tu peux apprendre à mieux la comprendre.
- ✓ Tu as le pouvoir de choisir comment tu lui réponds.
- ✓ Petit à petit, tu reprends ta place !



Ma BD de l'anxiété

Des images pour mieux comprendre et reprendre du pouvoir !

Créer une bande dessinée, c'est une façon amusante et créative d'explorer ce que tu vis avec ton anxiété. Tu peux y montrer ce qui se passe dans ta tête, ce que tu ressens, comment tu fais face aux défis et comment tu aimerais que l'histoire se poursuive. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire, laisse aller ton imagination !



1 Le début : Une situation déclencheuse

Dessine une situation qui déclenche ton anxiété.
Ajoute une petite phrase qui décrit la scène.

1. LA SITUATION

Où suis-je ?
Qu'est-ce qui se passe ?

2 Dans ma tête

Dessine ce que ton anxiété te dit.
Quelles sont les pensées qui tournent en boucle ?

2. LES PENSÉES

Qu'est-ce que mon anxiété
me fait croire ?

3 Dans mon corps

Dessine comment tu ressens ton anxiété
dans ton corps.

3. LES SENSATIONS

Qu'est-ce que je ressens
physiquement ?

4 Mes réactions

Dessine comment tu réagis dans cette situation.
Que fais-tu ? Comment te comportes-tu ?

4. LA RÉACTION

Qu'est-ce que je fais
habituellement ?

5 Mes stratégies

Dessine ce qui t'aide à te sentir mieux.
Quelles sont tes idées ou tes outils ?

5. LES SOLUTIONS

Qu'est-ce qui m'aide
à me calmer ?

6 Une fin positive

Dessine comment tu aimerais que l'histoire se termine.
Comment te sens-tu ? Qu'est-ce qui a changé ?

6. LA SUITE DE L'HISTOIRE

Quel serait le meilleur scénario
pour moi ?

Tu es l'auteur(e)
de ton histoire !
Et ton histoire
peut toujours
évoluer !

CRÉATIVITÉ

CONFIANCE

PETITS PAS

GRANDS CHANGEMENTS

JE SUIS CAPABLE



Réflexion

Qu'est-ce que j'ai appris en créant cette bande dessinée ?

Qu'est-ce que je retiens ?

Comment puis-je me rappeler que j'ai du pouvoir sur mon histoire ?



À retenir !

- ✓ L'anxiété fait partie de la vie, mais elle ne définit pas qui tu es.
- ✓ Tu peux mieux la comprendre et apprendre à la gérer.
- ✓ Tu as des forces et des ressources.
- ✓ Chaque petit pas compte !

Mon personnage courageux

Tu portes en toi plus de courage que tu ne le penses !

Le courage, ce n'est pas l'absence de peur. C'est avancer quand même, malgré la peur, le doute ou l'inconnu. Il y a plusieurs façons d'être courageux : parler, essayer, se relever, demander de l'aide, faire face à ses émotions...

Dans cette activité, tu vas découvrir ton personnage courageux, celui qui est déjà en toi et qui t'aide à surmonter les défis, un petit pas à la fois.



1 Qu'est-ce que le courage ?

Selon toi, qu'est-ce que signifie être courageux(se) ?

Le courage
peut être
grand ou petit.
Il compte
toujours !

2 Mon personnage courageux

Ferme les yeux et imagine ton personnage courageux.
À quoi il ou elle ressemble ? Que fait-il ou elle ?

Il ou elle peut...

- ☐ être toi
- ☐ être un héros ou une héroïne
- ☐ être un animal
- ☐ avoir un super pouvoir (ou pas !)

Tu peux le dessiner, le décrire ou les deux !

3 Ses forces

Quelles sont les qualités de ton personnage courageux ?
Coche celles qui lui ressemblent (ou ajoute les tiennes)

- | | |
|---|--|
| ☐ Il est persévérant(e) | ☐ Il est créatif(ve) |
| ☐ Il fait preuve de patience | ☐ Il fait confiance en lui(elle) |
| ☐ Il est bienveillant(e) | ☐ Il prend soin des autres |
| ☐ Il ne se laisse pas décourager | ☐ Il ose sortir de sa zone de confort |
| ☐ Il se relève après un échec | ☐ Il est authentique |
| ☐ Il sait demander de l'aide | ☐ Autre : _____ |

4 Ses défis

Ton personnage courageux fait face à des défis.
Quels sont les défis qu'il ou elle doit relever ?

Chaque défi
est une occasion
d'apprendre
et de grandir !

5 Ce qu'il ou elle fait pour y arriver

Comment ton personnage courageux surmonte-t-il ses défis ?

Il n'y a pas
une seule bonne
façon d'être
courageux !

6 Et moi ?

Qu'est-ce que tu retiens de ton personnage courageux ?
Qu'est-ce que tu peux faire dans ta vie, dès maintenant ?



À retenir !

- ✓ Le courage, c'est faire un petit pas, même si ça fait peur.
- ✓ Tu es capable de relever des défis.
- ✓ Tu as déjà fait preuve de courage, même si tu ne l'as pas toujours remarqué.
- ✓ Tu es unique, et tu as tes propres forces !

Crois en toi !

Mes forces contre les défis

Même si c'est difficile parfois, j'ai des forces en moi !

Quand je vis de l'anxiété, il est facile d'oublier toutes les belles qualités que j'ai. Cette activité m'aide à les reconnaître et à voir comment elles peuvent m'aider à faire face aux défis, un pas à la fois.

1 Je découvre mes forces

Encerle les forces qui te ressemblent le plus.
Tu peux aussi en ajouter d'autres !

Courageux(se)

Créatif(ve)

Persévérant(e)

Empathique

Curieux(se)

À l'écoute

Drôle

Bienveillant(e)

Déterminé(e)

Organisé(e)

Sensible

Honnête

Patient(e)

Ouvert(e) aux autres

Autre : _____

2

Mes défis actuels

Écris ou dessine les situations qui sont plus difficiles pour toi en ce moment.

C'est normal
d'avoir des défis.
Cela fait partie
de la vie !

3

Mes forces en action

Choisis un de tes défis et écris quelles forces tu peux utiliser pour y faire face.
Tu peux en choisir plus d'une !

Mon défi

Mes forces qui peuvent m'aider



5

Je me parle avec bienveillance

Écris une phrase d'encouragement que tu peux te dire quand c'est difficile.

Je peux
être fier(ère)
de moi, même
pour les
petits pas !

6

Mon bilan

Qu'est-ce que cette activité m'a permis de réaliser ?



À retenir !

- ✓ J'ai des forces, même si l'anxiété est présente.
- ✓ Je peux les utiliser pour faire face aux défis.
- ✓ Chaque petit pas compte.
- ✓ Je suis plus fort(e) que je ne le pense !
- ✓ Je peux croire en moi !

Mes forces
m'aident à aller
plus loin que
mes peurs !

Je suis en chemin,
et c'est déjà une belle réussite !

Mes victoires que l'anxiété oublie

Même les petits pas sont de grandes victoires !

Quand l'anxiété est présente, elle a tendance à nous faire oublier tout ce qu'on a déjà réussi. Pourtant, tu as sûrement traversé plusieurs situations difficiles et tu as fait preuve de courage, même si ce n'était pas facile. Cette page t'invite à te rappeler tes victoires, grandes et petites, et à être fier(ère) de toi !

1

Mes petites et grandes victoires

Écris au moins 5 situations que tu as réussi à surmonter, même si c'était difficile. Cela peut être récent ou plus ancien !

Chaque effort compte, même s'il est invisible aux autres !

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

2

De quoi je suis fier(ère)

Choisis une victoire et réponds aux questions.

Quelle est cette victoire ? _____

Qu'est-ce que ça m'a demandé ? _____

Comment je me suis senti(e) après ? _____

Qu'est-ce que cette situation m'a appris sur moi ? _____

3

Les qualités que j'ai utilisées

Coche les qualités que tu as mises en action dans tes victoires. Tu peux en ajouter d'autres !

- | | |
|--|--|
| ☐ Courage | ☐ Capacité d'adaptation |
| ☐ Persévérance | ☐ Sens de l'humour |
| ☐ Patience | ☐ Confiance |
| ☐ Détermination | ☐ Ouverture aux autres |
| ☐ Créativité | ☐ Autonomie |
| ☐ Dété mine | ☐ Force |
| ☐ Gentillesse | ☐ Autre : _____ |

Tu as déjà plus de forces que tu le penses !

4

Les défis qui m'ont rendu(e) plus fort(e)

Choisis un défi que tu as vécu et complète.

Quel était ce défi ? _____

Comment l'ai-je surmonté ? _____

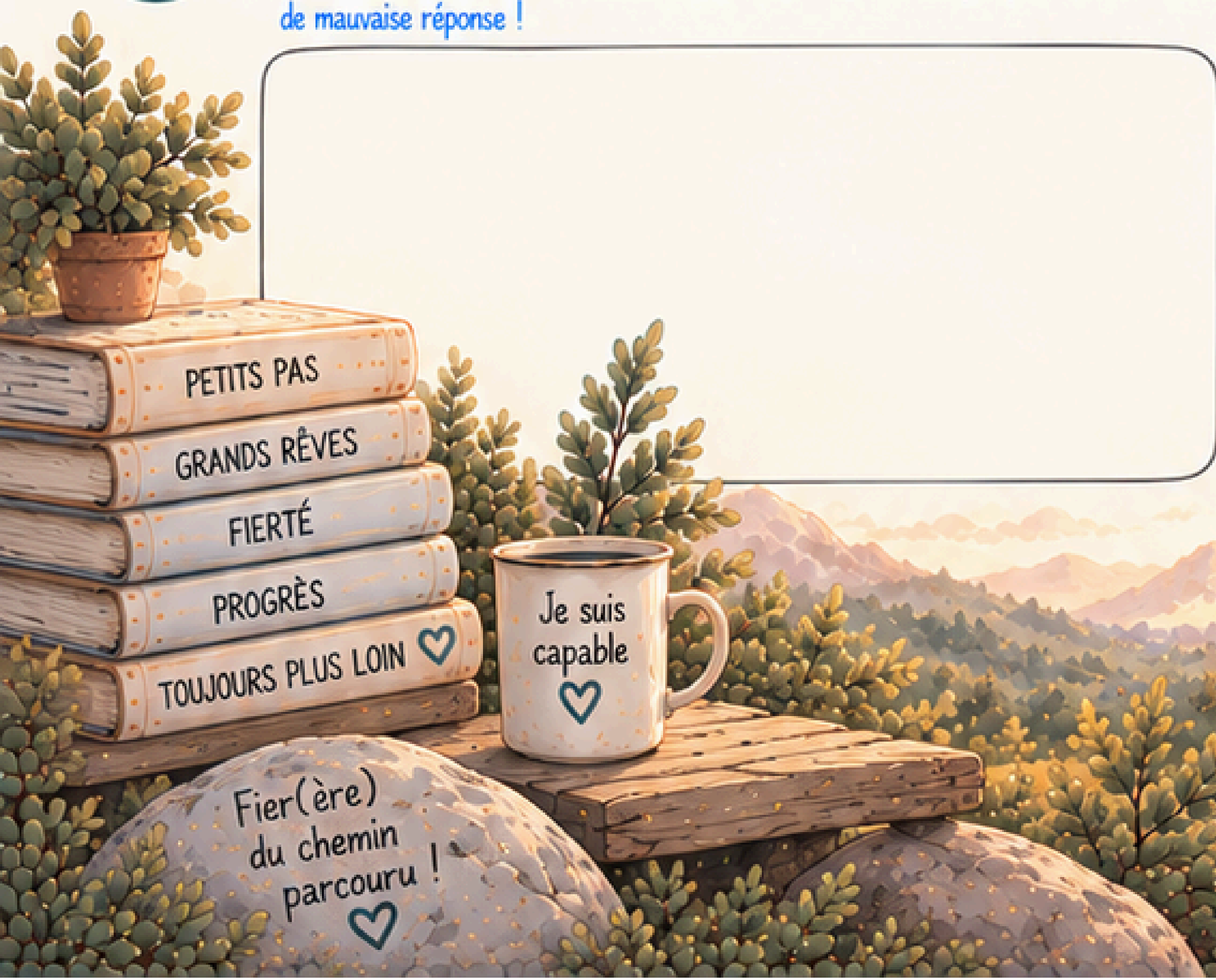
Qu'est-ce que ça m'a apporté ? _____

Qu'est-ce que je dirais aujourd'hui à la version de moi qui vivait ce défi ? _____

5

Mon tableau de victoires

Dessine ou écris d'autres victoires dont tu es fier(ère). Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse !



6

Un message à la version future de moi

Écris un message d'encouragement à la personne que tu seras plus tard.



À retenir !

- ✓ Tu as déjà surmonté des choses difficiles.
- ✓ Tu as des forces, même quand tu en doutes.
- ✓ Chaque petit pas est une victoire.
- ✓ Tu es plus fort(e) que l'anxiété ne le dit.
- ✓ Sois fier(ère) de toi !

Ton parcours compte, et tu écris une belle histoire !

Mon équipe de soutien

Je suis mieux entouré(e) que je le pense !

Personne n'a à faire face à l'anxiété seul(e). Il est important de s'entourer de personnes de confiance qui peuvent t'écouter, te comprendre, t'encourager et t'aider quand c'est plus difficile. Cette page t'invite à identifier les gens qui font partie de ton équipe de soutien, ou que tu aimerais y ajouter.



1 Les personnes importantes dans ma vie

Écris le nom des personnes sur qui tu peux compter.

Ma famille : _____

Mes ami(e)s : _____

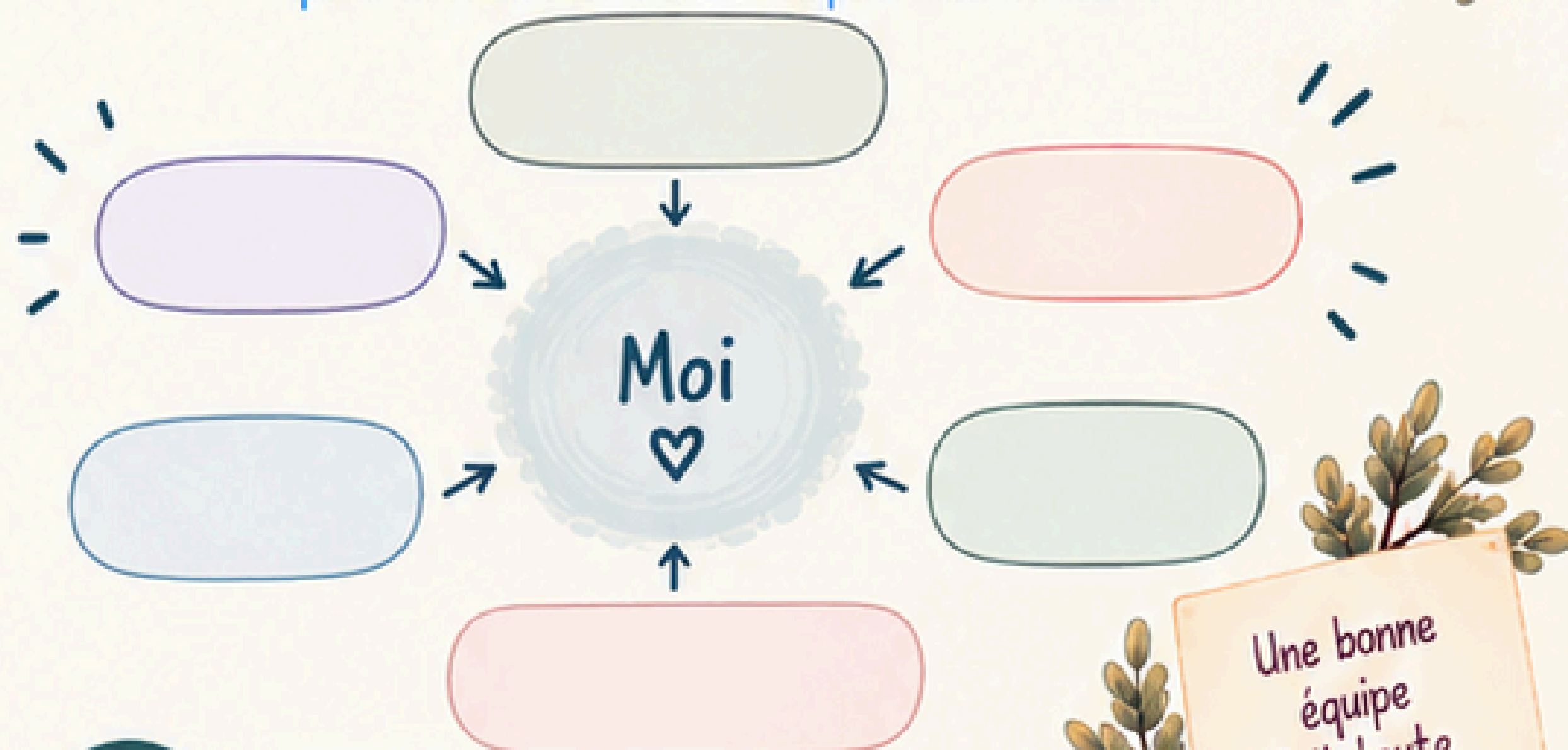
À l'école : _____

Dans ma communauté : _____

Autres personnes : _____

2 Mon cercle de soutien

Écris les prénoms des personnes que tu aimerais avoir près de toi quand tu te sens anxieux(se). Tu peux aussi les dessiner !



4 Mes besoins

Qu'est-ce dont j'ai besoin de mon équipe de soutien ?

- ☐ Qu'ils m'écoutent sans me juger
- ☐ Qu'ils me rassurent
- ☐ Qu'ils m'encouragent
- ☐ Qu'ils me laissent de l'espace quand j'en ai besoin
- ☐ Qu'ils m'aident à trouver des solutions
- ☐ Qu'ils me rappellent mes forces
- ☐ Autre : _____

Une bonne équipe fait toute la différence !

Il est correct de demander de l'aide !

5 Je peux aussi être là pour les autres !

Comment est-ce que tu soutiens les personnes importantes dans ta vie ?

6 Mon engagement

Une petite action que je peux poser pour renforcer mon réseau de soutien :



À retenir !

- ✓ Demander de l'aide est un signe de force.
- ✓ Je ne suis pas seul(e).
- ✓ Il y a des personnes qui tiennent à moi.
- ✓ Mon équipe de soutien peut m'aider à traverser les moments difficiles.
- ✓ Je peux aussi être une personne de soutien pour les autres.

Merci d'être là,
dans mon équipe !



Mon mode d'emploi

quand je suis anxieux

Mieux me comprendre pour mieux me soutenir !

L'anxiété se manifeste différemment d'une personne à l'autre. Cette page t'aide à mieux te connaître et à identifier ce qui t'aide vraiment quand tu te sens anxieux(se). Tu peux la remplir seul(e) ou avec l'aide d'un adulte de confiance.



1 Mes signes d'alerte

Quels sont les signes qui me montrent que mon anxiété est en train de monter ?
(Corps, émotions, pensées, comportements)

- ☐ Dans mon corps : _____
- ☐ Dans mes émotions : _____
- ☐ Dans mes pensées : _____
- ☐ Dans mes comportements : _____
- ☐ Autres signes : _____

3 Ce qui m'aide à me calmer

Quelles sont les stratégies qui fonctionnent bien pour moi ?

- ☐ Respirer lentement
- ☐ Écouter de la musique
- ☐ Bouger (marcher, m'étirer, faire du sport)
- ☐ Parler à quelqu'un
- ☐ Être dans un endroit tranquille
- ☐ Écrire ce que je ressens
- ☐ Faire une activité que j'aime
- ☐ Autre : _____

Il n'y a pas
de mauvaise
stratégie si elle
t'aide !



5 Mon plan express

Quelles sont les 3 choses que je peux faire rapidement quand je me sens anxieux(se) ?

1. _____
2. _____
3. _____



2 Ce qui déclenche mon anxiété

Quelles sont les situations, les endroits, les pensées ou les personnes qui rendent mon anxiété plus présente ?

- _____
- _____
- _____
- _____

Mieux je
connais mes
déclencheurs,
plus je peux
me préparer !



4 Les personnes qui peuvent m'aider

Qui puis-je contacter quand je me sens anxieux(se) ?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Demander
de l'aide est
un signe
de force !



6 Mes rappels positifs

Quelles phrases puis-je me dire pour me rassurer ?

- _____
- _____
- _____
- _____

Je peux
traverser les
moments difficiles.
J'ai déjà réussi
d'autres fois !



À retenir !

- ✓ Mon anxiété est réelle, mais elle ne me définit pas.
- ✓ Je peux apprendre à mieux la comprendre.
- ✓ J'ai des outils qui m'aident.
- ✓ Je peux demander du soutien.
- ✓ Chaque petit pas compte !



MÊME DANS

LES MOMENTS

DIFFICILES,

J'AVANCE



Je connais
mes besoins,
et c'est une force !



Je suis
plus grand(e)
que mon
anxiété



RESPIRER

RALENTIR

ME FAIRE CONFIANCE

UN PAS À LA FOIS

ÇA VA ALLER



Mon plan quand l'anxiété revient

Même si elle revient parfois, j'ai des outils pour faire face !

Il est normal que l'anxiété revienne de temps en temps. Cela ne veut pas dire que je régresse, mais plutôt que je vis un moment plus difficile. Cette page m'aide à me préparer et à me rappeler quoi faire quand cela arrive.



C'EST PASSAGER

J'AI DES OUTILS

JE PEUX LE FAIRE

UN PAS À LA FOIS

Je suis plus fort(e) que mes peurs

1 Mes signes personnels

Comment je remarque que l'anxiété revient chez moi ?
(Corps, émotions, pensées, comportements)

-
-
-
-
-
-

3 Mon auto-discours aidant

Quelles phrases puis-je me dire pour me rassurer ?

-
-
-
-



5 Mon environnement aidant

Qu'est-ce que je peux faire pour me créer un environnement plus calme et sécurisant ?

- ☐ Prendre une pause des écrans
- ☐ Être dans un lieu calme
- ☐ Alléger ma charge de travail
- ☐ Demander de l'aide au besoin
- ☐ Planifier du temps pour moi
- ☐ Autre : _____

Un environnement plus calme m'aide à me sentir mieux.



2 Mes stratégies d'urgence

Quelles sont les 3 à 5 choses qui m'aident le plus sur le moment ?

- ☐ Respirer lentement
- ☐ Écouter de la musique
- ☐ Bouger / faire une activité physique
- ☐ Parler à une personne de confiance
- ☐ Utiliser un objet rassurant
- ☐ Écrire dans un journal
- ☐ Me rappeler que c'est temporaire
- ☐ Autre : _____

Je peux traverser les moments difficiles. J'ai déjà réussi d'autres fois !



4 Les personnes que je peux contacter

Qui peut m'écouter, me soutenir ou m'aider si j'en ai besoin ?

- | | |
|----------|--------------|
| 1. _____ | Tél. : _____ |
| 2. _____ | Tél. : _____ |
| 3. _____ | Tél. : _____ |
| 4. _____ | Tél. : _____ |
| 5. _____ | Tél. : _____ |

6 Mon plan pas à pas

Quelles sont les étapes que je peux suivre quand l'anxiété revient ?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



À retenir !

- ✓ Il est normal que l'anxiété revienne parfois.
- ✓ Cela ne veut pas dire que j'ai échoué.
- ✓ J'ai des stratégies et des personnes sur qui compter.
- ✓ Chaque fois que je fais face, je deviens plus fort(e) !
- ✓ Je peux demander de l'aide.
- ✓ Je ne suis pas seul(e) !

Les hauts et les bas font partie du chemin !



Respirer
Se recentrer
Avancer



Ma carte de courage

Une petite carte pour me rappeler que je suis capable !

Cette carte est là pour t'accompagner dans les moments plus difficiles. Tu peux la remplir maintenant et la garder précieusement. Quand l'anxiété revient, relis-la pour te rappeler tes forces, tes ressources et tout ce qui peut t'aider à avancer, un petit pas à la fois.



1 Mes forces

Quelles sont mes qualités qui m'aident à traverser les moments difficiles ?

J'ai des forces, même quand c'est difficile !



2

Ce qui m'apaise

Qu'est-ce qui m'aide à me sentir plus calme ?

- | | |
|--|---|
| ☐ Respirer lentement | ☐ Faire du sport |
| ☐ Écouter de la musique | ☐ Prendre une douche ou un bain |
| ☐ Être dans la nature | ☐ Lire un livre |
| ☐ Écrire mes pensées | ☐ Passer du temps avec mon animal |
| ☐ Parler à quelqu'un | ☐ Me rappeler que c'est temporaire |
| ☐ Faire une activité créative | ☐ Autre : _____ |

3 Mes personnes de confiance

Qui peut m'écouter, me soutenir ou m'encourager ?

3

4

Mes phrases ressources

Quelles sont les phrases qui m'aident à garder espoir ?

Je peux traverser les moments difficiles. J'ai déjà réussi !



6

Ce que je veux me rappeler

Quand l'anxiété est là, quoi est-ce important que je me dise ?



7

Ma signature d'engagement

Je m'engage à prendre soin de moi et à utiliser ma carte de courage quand j'en ai besoin !

Je m'engage à : _____

Signature : _____

Date : _____



Je crois en moi !

