

Cahier de l'adolescent

Sous la coordination de

Angèle Turgeon, t.s., M. s.s.
Agente de planification, programmation et de recherche
Programmation clinique
DSPQ

Collaboration

Monique Séguin
Ph. D Psychologie, professeure, UQO

Rédaction

Angèle Turgeon, t.s., M.s.s.
Septembre 2014
DSPQ

Remerciements

Nous remercions les personnes suivantes pour leur précieuse contribution à l'élaboration de ce projet qui a pris cette forme au fil des ans.

Adolescents participants au groupe AdoSens

Membres de la Direction des services professionnels et de la qualité

ANGÈLE TURGEON, agente de planification, de programmation et de recherche

SOPHIE GAUTHIER, agente de planification, de programmation et de recherche

Coordination des travaux

ANGÈLE TURGEON, agente de planification, de programmation et de recherche

Collaboration

ANNE DOIRON, agente de relations humaines

MONIQUE SÉGUIN, Ph.D. psychologie, professeure à l'Université du Québec en Outaouais

ALAIN PICHÉ, éducateur, Centre hospitalier Pierre Janet

Tous droits réservés.

Dépôt légal, 2^{ème} trimestre 2015

Bibliothèque nationale du Québec.

Bibliothèque nationale du Canada.

ISBN : 978-2-550-75467-1

ISBN : 978-2-550-75469-5

Droits d'auteur

©Cet ouvrage sur le programme AdoSens est protégé par des droits d'auteur. Toute adaptation, reproduction ou diffusion, en tout ou en partie, en sont interdites à moins d'avoir préalablement obtenu l'autorisation écrite de l'auteure – Angèle Turgeon et de l'éditeur – le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais, 2015.

Le genre grammatical masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Certains contenus du présent document proviennent de différents auteurs. Nous utilisons des extraits de contenus, nous inspirons de ces textes pour concevoir les activités et annexes et le faisons en citant l'auteur par une note en bas de page et à la fin, en bibliographie, pour respecter les droits d'auteur. Ce sont ces contenus qui servent à compléter le présent guide de l'animateur.

Bonjour à toi!

Bienvenue dans le groupe *AdoSens*.

Le groupe *AdoSens* est un groupe qui s'adresse à des jeunes comme toi, âgés entre 13 et 16 ans. Il a pour but de t'aider à **donner un sens** à la rupture de lien d'attachement avec leur première figure relationnelle tout en gardant, pour la plupart, un contact avec elle.

Nous travaillerons ainsi à :

1. Amener les adolescents à comprendre que dans toute trajectoire de vie, l'être humain est amené à vivre des équilibres, des déséquilibres et des rééquilibres.
2. Amener les adolescents à exprimer leurs émotions et à emprunter des stratégies d'adaptation adéquates dans les moments de déséquilibre.
3. Sensibiliser les adolescents à développer les moyens de développer les compétences nécessaires pour réaliser leur projet de vie adulte futur.

Ce groupe vise donc à te donner des outils, des trucs pour transiger avec les effets que les ruptures avec nos personnes significatives peuvent avoir sur nous, notre milieu de vie, notre entourage.

Au cours des rencontres, différents thèmes seront abordés, dont l'adaptation aux différents changements de milieux de vie, les histoires de ruptures et de pertes, l'expression des émotions, les stratégies d'adaptation, le pardon et les outils de relaxation lors des moments difficiles. Tu auras l'occasion de te familiariser à ces thèmes par l'entremise d'activités diverses comme des illustrations, des bricolages de masques, des activités de photos, et des activités de relaxation, etc. Tu auras aussi l'occasion de faire la rencontre de jeunes ayant vécu des situations similaires à toi, des jeunes de ton âge avec qui, tu pourras partager tes préoccupations et tes réussites.

Nous te souhaitons un excellent groupe!

TABLE DES MATIÈRES

TRAJECTOIRE DU GROUPE D'INTERVENTION

Fonctionnement des rencontres de groupe	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Accueil ✓ Retour sur les apprentissages faits ✓ Objectifs spécifiques de la rencontre ou de l'atelier ✓ Activités en lien avec la rencontre ou l'atelier ✓ Collation ✓ Fin de la rencontre ou de l'atelier 	
Introduction Descriptif du groupe	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Historique et mise en contexte ✓ Objectif général ✓ Objectifs spécifiques ✓ Composition du groupe ✓ Type d'animation ✓ Déroulement des ateliers ✓ Matériel d'animation de base 	
Modèles théoriques de base		
Thèmes	Activités	Documents d'exercices
Séquence sur l'adaptation de vie	<p>Semaine 1 : Se connaître, s'approprier</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Objectif spécifique ▪ Matériel d'animation ▪ Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs) <p>Fin de l'atelier</p> <p>Semaine 2 : Raconter son histoire</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Objectif spécifique ▪ Matériel d'animation ▪ Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs) <p>Fin de l'atelier</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Règles de fonctionnement ▪ J'identifie l'étape de mon adaptation face à la perte ▪ Je développe mes objectifs personnels <ul style="list-style-type: none"> ▪ Je présente ma famille ▪ J'identifie des personnes significatives autour de moi ▪ J'identifie mes compétences ou mes forces et mes intérêts personnels ▪ Mon océenfance

Semaine 3 : Connaître ses stratégies face au danger

- Objectif spécifique
- Matériel d'animation
- Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs)
- Mon océenfance
- Je donne un sens à mon placement
- Mes perceptions face au placement
- Mes masques face au danger
- J'identifie mon masque pour me protéger

Fin de l'atelier

Séquence des émotions

Semaine 4 : Identification de ses émotions

- Objectif spécifique
- Matériel d'animation
- Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs)
- Les coussins émotions
- L'émotion la plus présente pour moi

Fin de l'atelier

Semaine 5 : Expression de ses émotions

- Objectif spécifique
- Matériel d'animation
- Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs)
- Je construis ma console-émotions

Semaine 6 : Exprimer ses blessures de placement en image

- Objectif spécifique
- Matériel d'animation
- Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs)
- J'identifie ma blessure de placement ainsi que l'intensité de mon émotion visualisée
- Faire le croquis de mon image
- J'identifie les rôles et les images pour la réalisation

Fin de l'atelier

Séquence sur la perte et la résolution

Semaine 7 : Exprimer ses blessures de placement en image (suite)

- Objectif spécifique
- Matériel d'animation
- Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs)
- Prise de photo
- Recherche d'image sur Google

Fin de l'atelier

Semaine 8 : Exprimer ses blessures de placement en image (suite)

- Objectif spécifique
- Matériel d'animation
- Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs)
- Et si cette image faisait partie d'un film

Fin de l'atelier

Semaine 9 : Développement ses compétences – résilience

- Objectif spécifique
- Matériel d'animation
- Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs)
- Pardonner à l'autre
- Pardonner à soi

Fin de l'atelier

Semaine 10 : Développement ses compétences-identité

- Objectif spécifique
- Matériel d'animation
- Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs)
- Exercice de yoga
- Je rédige une lettre à un ami

Fin de l'atelier

Semaine 11 : Faire son héritage en groupe

- Objectif spécifique
- Matériel d'animation
- Déroulement (accueil, retour sur les apprentissages faits et rappel des objectifs)
- Faire mon héritage en groupe
- J'identifie l'étape de mon adaptation
- La vie comme un ruban

Fin du groupe

Séquence sur le développement des compétences

FONCTIONNEMENT DES RENCONTRES DE GROUPE

Les rencontres de groupe s'effectuent toujours de la même manière :

- **Accueil** : la période d'accueil vise à prendre le temps pour souhaiter la bienvenue aux participants¹ et les accueillir. Il s'agit aussi de repérer leur disposition (triste, perturbé, agacé, frustré, etc.), à recevoir, à donner, donc à partager en groupe. Les animateurs peuvent échanger sur des sujets de la vie quotidienne avec les adolescents, afin de créer ou recréer un climat de confiance et de partage.

- **Retour sur les apprentissages faits** : réviser les notions vues aux ateliers précédents.

- **Objectifs spécifiques de la rencontre ou de l'atelier** : rappel des objectifs afin que chaque participant puisse situer les apprentissages qu'il fera lors de l'atelier.

- **Activités en lien avec la rencontre** : activité individuelle ou de groupe, avant ou après de brefs contenus théoriques.

- **Collation** : occasion favorisant l'échange entre les participants tout en laissant mijoter ce qui est vu; un temps de pause.

- **Fin de la rencontre ou de l'atelier** : la période de fin vise à faire le bilan de la journée, à résumer ce qui a été appris, mais aussi à vérifier l'état dans lequel les adolescents terminent le groupe. Au besoin, une intervention peut s'avérer nécessaire. L'animateur prend également le temps de préciser la date de la prochaine rencontre et ce qui y sera abordé. Les animateurs remercient les adolescents de leur présence et de la qualité de leur participation.

INTRODUCTION

DESRIPTIF DU GROUPE D'INTERVENTION

Voici un bref historique du chemin qu'il a fallu parcourir pour offrir le groupe thérapeutique, *AdoSens*, aux adolescents et adolescentes ayant vécu une rupture familiale dans leur vie sans possibilité de retour en milieu naturel, des jeunes qui ont reçu ou reçoivent des services de protection de la jeunesse en Outaouais et dont il a fallu procéder à un premier placement, mais qui ont aussi vécu d'autres placements et déplacements.

Plusieurs questions surgissent de ces expériences qui laissent une trace indélébile sur le parcours d'une vie. Par exemple, comment se vivent ces ruptures qui créent, inévitablement, un grand déséquilibre dans une vie? Un jeune est-il en mesure de se projeter dans l'avenir, quand nous considérons qu'à cause de cette rupture, il a été déraciné? Est-il possible d'espérer atteindre, un jour, le rééquilibre?

Or, il ressort de ces réflexions, à l'aide de l'expertise de madame Monique Séguin, spécialiste de la prévention du suicide et du deuil et professeur au département de psychologie et de psychoéducation à l'Université du Québec en Outaouais, ce constat : à la lumière des trajectoires de vie des adolescents et du type de relation entretenue avec leurs parents malgré le placement, ces jeunes sont davantage dans une **trajectoire d'adaptation sociale** au placement plutôt que de deuil de leurs parents.

De fait, le deuil est un processus durant lequel la personne endeuillée doit apprendre à vivre sa vie sans la présence de la personne décédée. Dans le cas de jeunes en placement, ils auront nécessairement des contacts occasionnels et des liens subséquents avec leurs parents. Alors, comment demander à des enfants de faire le deuil d'un parent toujours en vie, d'un parent qu'ils pourront retrouver à leur maturité? Cette demande thérapeutique ne place-t-elle pas ces enfants devant des objectifs impossibles, devant des conflits de loyauté alors que les enfants, tout comme les adultes, sont capables de vivre plusieurs relations d'attachements à la fois?

Ces adolescents sont appelés à **donner un sens** à leur rupture de lien d'attachement avec leur première figure relationnelle tout en gardant, pour la plupart, un contact avec elle. Ce paradoxe de rupture et de maintien de lien plonge les adolescents dans une quête de sens sur leur histoire, leurs émotions, leurs compétences, leur identité et leur avenir.

Face à ce constat, les CJO ont choisi d'adopter le cadre théorique général de « l'adaptation » d'où découlent quatre cadres théoriques spécifiques associés aux quatre séquences du groupe thérapeutique :

1. L'adaptation
2. La régulation des émotions
3. L'acceptation de la perte et des événements de vie
4. Le développement des compétences (résilience-identité)

Cadre théorique	Thème	Atelier
Théorie de l'adaptation de vie	Équilibre-Déséquilibre- Rééquilibre	Me connaître, m'appivoiser Raconter mon histoire Connaître mes stratégies face au danger
Régulation des émotions	Connaître et exprimer mes émotions	Identifier mes émotions Exprimer mes émotions
Résolution et pertes	Blessures de placement	Décrire mes blessures en image Exprimer mes blessures en image Projeter la suite de mon expérience de vie
Augmentation des compétences individuelles	Découvrir mes compétences	Augmenter mes compétences- résilience Augmenter mes compétences- identité Faire mon héritage en groupe



Objectifs spécifiques

- Les adolescents contribuent à l'élaboration des règles de fonctionnement du groupe *AdoSens*.
- Les adolescents identifient ses objectifs personnels et de groupe qu'il souhaite poursuivre dans le groupe AdoSens.
- Les adolescents identifient l'étape du processus de l'adaptation où ils se situent en ce moment.

1. Présentation du but et des objectifs spécifiques poursuivis dans le groupe thérapeutique AdoSens (10 minutes) :

- Pourquoi je suis ici dans ce groupe?
- Qu'est-ce que j'ai en commun avec l'ensemble des adolescents dans ce groupe?
- Qu'est-ce qui me motive à faire partie du groupe?
- Quelle est ma motivation personnelle?

3. Brise-Glace (15 minutes)

Nom de l'activité : L'anecdote

Objectif / résultat : Mettre les jeunes à l'aise au moyen d'un jeu mystère amusant.

Durée : 10 à 15 minutes

Matériel requis : crayon et papier

Directives : Sur une feuille de papier, chaque participant écrit une expérience originale, cocasse ou drôle qui lui est arrivée (rencontrer une star, épisode drôle en classe, etc.). L'animateur regroupe tous les papiers qu'il écrit au tableau. Les adolescents doivent ensuite poser des questions à leurs camarades afin de découvrir qui est l'auteur de ces phrases. Ils n'ont bien entendu pas le droit de demander directement à leurs camarades s'ils en sont les auteurs.

4. Règles de fonctionnement du groupe (10 minutes)

- Qu'est-ce que la définition d'une règle? (ex. : ce sont des lignes de conduites, des principes pour qu'un groupe soit agréable et fonctionne bien).
- Il demande aux participants de nommer selon eux les règles les plus importantes pour un bon fonctionnement du groupe.

Exemples : **confidentialité** (nous abordons des réalités personnelles et donc confidentielles), **respect** (droit de parole et droit d'écoute, être sobre et disposé physiquement à participer), **engagement** (être motivé, participer du début à la fin).

Activité des règles de fonctionnement

Confidentialité, ça veut dire :

Engagement, ça veut dire :

Droit de parole et d'écoute, ça veut dire :

Nos règles de groupe :

5. Pause/Collation (15 minutes)

Une collation est servie durant la pause aux participants.



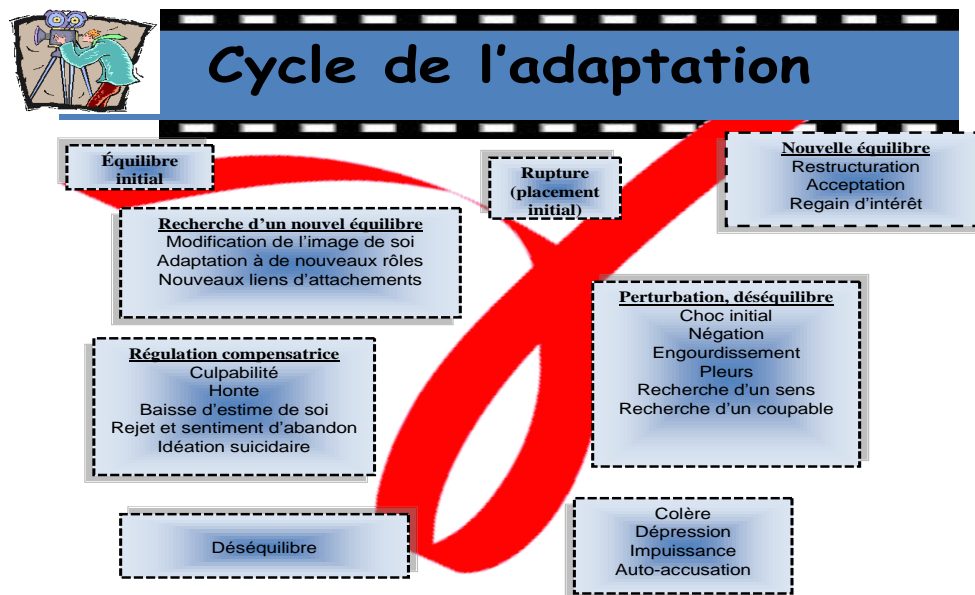
NOTE A L'ANIMATEUR²

La collation est aussi un temps utilisé pour créer des liens entre les adolescents et les animateurs.

6. Activité « Identification de son étape d'adaptation (15 minutes) »

- ✎ Encerle l'endroit où tu te trouves dans le processus d'adaptation face à la perte, selon ta perception.
- ✎ Partage en groupe ta réflexion.

J'identifie l'étape actuelle de mon adaptation face à la perte³



² Puisque le rituel de la collation est toujours le même, nous ne répéterons pas les détails de l'activité dans les pages suivantes.

³ Séguin, Monique, Fréchette, Lucie, Le Deuil, Une souffrance à comprendre pour mieux intervenir, Les Éditions Logiques, 1995

7. Définir mes objectifs personnels⁴

Le voyage d'Ulysse



Depuis longtemps, Ulysse préparait ce voyage qui devait changer sa vie. Il avait suivi des cours de géographie et il avait appris à parler plusieurs langues. L'endroit à visiter importait peu; ce qui était important pour lui, c'était de partir.

Les difficultés commencèrent lorsqu'il se présenta à l'agence pour y réserver son billet d'avion. Le conseiller en voyages lui posa les questions habituelles, puis vint le temps de déterminer la destination de son périple.

- Je ne veux pas aller au Mexique, dit Ulysse, ni en Grèce, ni en Italie, ni même au Pakistan.
- Où irez-vous alors ? interrogea l'agent.
- Sûrement pas en Angleterre, dit notre ami, ni en Afrique, ni en Australie, ni en Allemagne.
- Ça ne nous avance pas de savoir où vous ne voulez pas aller, dit le spécialiste, de plus en plus décontenancé; il nous faut savoir où vous désirez vous rendre.
- Je ne m'intéresse pas à l'Espagne ni au Portugal, dit Ulysse, ni à la Russie ou aux Indes.

Se rendant compte alors de l'impasse dans laquelle il se trouvait, notre futur touriste, l'air penaud, décida de retourner chez lui.

Cette nuit-là, il fit un rêve au cours duquel il se retrouva dans un aéroport à regarder les départs successifs des avions.

Il aperçut soudain à ses côtés le grand Lindberg, le premier pilote à avoir traversé l'Atlantique en 1927, qui s'adressait à lui : «Les avions sont prêts à aller n'importe où, disait-il. C'est le pilote qui doit décider de l'endroit où l'appareil se posera.»

Peu après, notre ami se réveilla en sursaut et il se rendormit très tard.

Au matin, il avait réalisé l'importance de bien connaître sa destination avant de partir en voyage.

Quels sont les objectifs personnels que je veux atteindre à la fin du groupe?



⁴ Auteur inconnu

8. Présentation de sa famille d'origine, des personnes significatives autour de lui et de ses compétences, forces et intérêts (30 minutes)

Je présente ma famille d'origine

Ma famille biologique

Ma mère s'appelle : _____

Avec elle j'aime : _____

Ses plus grandes qualités sont : _____

Mon père s'appelle : _____

Avec lui j'aime : _____

Ses plus grandes qualités sont : _____

Mon frère ou ma sœur s'appelle : _____

Avec lui ou elle j'aime : _____

Ses plus grandes qualités sont : _____

Mon frère ou ma sœur s'appelle : _____

Avec lui ou elle j'aime : _____

Ses plus grandes qualités sont : _____

J'identifie des personnes significatives autour de moi

Les gens importants pour moi

Je me sens bien chez : _____

Je peux me confier à : _____

J'aime raconter mes bons coups à : _____

J'aime faire des choses pour me détendre avec : _____

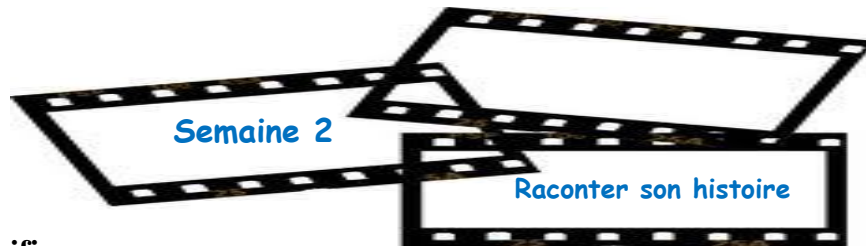
Pour avoir un conseil, je peux demander à : _____

Si ça allait mal chez moi, je pourrais aller chez : _____

Mes meilleurs amis sont : _____

9. Fin de l'atelier (10 minutes)





Objectifs spécifiques

- Les adolescents présentent l'organisation et les relations de leur famille, les personnes significatives de leur entourage et leurs amis.
- Les adolescents présentent leurs compétences sociales (ou leurs forces) et leurs intérêts personnels.
- Les adolescents partagent leurs expériences de rupture lors de leur premier placement et lors des déplacements vécus par la suite, s'il y a lieu.



J'identifie mes compétences ou mes forces et mes intérêts personnels

Un peu plus sur moi

Je suis né(e) à : _____

À l'école je suis en : _____

Ma matière préférée est : _____

Avec mes amis j'aime : _____

Mon plat préféré est : _____

Mon animal préféré est : _____

Plus tard j'aimerais devenir : _____

Mon Océenfance⁵



Il était une fois, une petite âme assise sur un nuage. Elle regardait les humains sur la terre et avait très hâte de se retrouver parmi eux. Elle avait hâte de faire du kayak, de jouer, de rire, de manger des fruits, etc.

Un jour, on lui annonça que c'était son tour de devenir un joli petit bébé. Elle pourrait enfin commencer la merveilleuse aventure de sa naissance, de son enfance et du reste de sa vie d'adulte.

Mais avant de partir, on lui expliqua que tous les nouveaux bébés humains sont des êtres précieux et importants qui méritent d'être protégés, aimés peu importe leur beauté, leur intelligence ou leurs talents. On lui précisa aussi qu'au début de sa vie, elle ne pourrait pas survivre toute seule ni faire immédiatement toutes les activités qu'elle avait observées. Les petits bébés humains sont formidables, pleins de potentiel, mais très fragiles au début de leur vie.



Ils ne peuvent pas se nourrir tout seuls, pas se protéger tout seuls, pas se soigner tout seuls et doivent apprendre beaucoup de choses avant de pouvoir survivre par eux-mêmes. On lui expliqua que le début de sa vie serait comme un long voyage sur un bateau. Un voyage pour traverser une sorte d'océan entre le continent de sa naissance et son arrivée sur le continent du monde des adultes.

Pour survivre, grandir, apprendre, elle voyagerait sur un bateau que l'on nomme une famille. Sur ce bateau, il y aurait deux personnes adultes qui allaient être comme les capitaines et que l'on nomme un papa et une maman. Elle pourrait leur faire entièrement confiance pour l'aimer, la nourrir, la soigner.

Ce sont eux qui seraient responsables d'assurer sa survie, sa santé et de la transporter d'un côté de l'océan à l'autre côté sain et sauf.



Il se dit que c'était exactement ce qu'on lui avait dit qu'il arriverait. Alors, il s'endormit doucement en confiance.

Puis il se réveilla en sursaut, en panique. Il se retrouva dans l'eau, le bateau avait chaviré... et le capitaine avait disparu... Il avait très, très peur. Peur de se noyer, peur de mourir. Ce n'était pas ce qui était censé arriver. Il ne savait pas quoi faire.

Au moment où il allait se noyer, il fut recueilli par un autre bateau où il y avait un autre capitaine et beaucoup de petits bébés comme lui qu'on avait recueillis flottant également dans l'eau. Épuisé, affamé et inquiet, il n'avait pas le choix de monter dans ce bateau inconnu.

⁵ Cette métaphore est la propriété écrite de Johanne Lemieux (2008), L'adoption internationale « Démystifier le rêve pour mieux vivre la réalité », Recueil de textes, Un guide pratique pour les parents adoptifs et les intervenants en adoption internationale, Bureau de consultation en adoption de Québec.

Il resta sur ce bateau quelque temps. Juste au moment où il commençait à faire un peu confiance au nouveau capitaine, il y eut une grosse tempête et le bateau s'échoua violemment sur une grève.

Ébranlé et traumatisé, il s'accrocha à un autre bateau qui vogua un temps avant de finalement lui aussi coulé au fond de la mer.

Le petit bébé nagea péniblement et sans savoir vraiment comment il y arriva, il se retrouva tout seul sur une plage.

Tout nu et tout petit, il se dit dans sa tête « *Mais que m'arrive-t-il? J'étais censé traverser mon enfance sur un joli bateau avec deux gentils capitaines qui devaient m'aimer, me nourrir, me protéger, m'apprendre les choses importantes de la vie et me rendre de l'autre côté de l'Océan sans danger* ». Est-ce de ma faute ? Suis-je un bébé défectueux ? Suis-je moins important et précieux que les autres bébés ? Pourquoi les autres bébés ont-ils le même bateau et les deux mêmes capitaines et pas moi ?

Il était tellement triste que pendant un moment, il doutât même de vouloir vraiment traverser cet océan si dangereux. À quoi bon passer tout ce temps à souffrir pour peut-être un jour débarquer sur le continent des adultes ?

Mais une petite voix intérieure, comme une flamme qui voudrait ne jamais s'éteindre, le poussa tout de même à survivre. Pour y arriver, il réalisa qu'il n'avait pas le choix d'attendre un autre bateau, car il était encore trop fragile, trop petit pour rester seul et réussir la traversée sans l'aide d'un capitaine. Par contre, il décida que cette fois-ci, si un bateau venait à passer par là, il prendrait le contrôle du bateau, ne ferait plus jamais confiance aux capitaines pour ne plus jamais se retrouver vulnérable, faible ou abandonné.

Quelque temps plus tard, un beau bateau qui avait l'air très solide, avec deux capitaines souriants passa par-là. À regret, mais désirant profondément survivre, il accepta l'invitation des deux capitaines de monter sur ce nouveau navire. Ces deux capitaines lui parlaient doucement en lui disant qu'ils cherchaient depuis très longtemps un petit matelot comme lui à aimer, à rassurer, à faire partie de l'équipage. Ils avaient très hâte de lui montrer comment l'univers était magnifique.

Encore en état de choc, le bébé écoutait sans vraiment entendre. Ses pensées étaient ailleurs. On ne le reprendrait pas à se laisser faire. Ce nouveau bateau ne serait au début qu'une simple bouée de sauvetage, rien d'autre. Il serait très vigilant, surveillerait les capitaines jours et nuits par peur qu'ils ne soient pas fiables, compétents, sécurisants. Par peur que ces nouveaux capitaines soient comme les autres qui avaient quitté le navire sans même l'informer, le laissant en grand danger. Avant de les aimer, de leur faire confiance et d'accepter de se sentir en sécurité, le bébé leur passerait des tests de navigation, de solidité, de gentillesse en étant parfois gentil parfois désagréable, parfois même opposants, tannants. Si nécessaire, il attaquerait la cabine de pilotage pour prendre leur place en cas de danger.





Objectifs spécifiques

- Les adolescents partagent leurs perceptions des motifs de leurs placements.
- Les adolescents se sensibilisent aux facteurs ayant contribué à leurs placements.

J'identifie mon Océanfance

Identifie les bateaux aux familles d'accueil que tu as connu. Fais la même chose avec les îles en identifiant tes moments de doute à vouloir continuer ton chemin. Choisis le bébé précieux qui te représente.

- Mes bateaux familles
 - Mes naufrages
 - Moi bébé précieux
- ✎ En faisant un tour de table, ils demandent aux participants d'identifier leurs bateaux familiaux et leurs propres expériences de ruptures, de désarroi et de sécurité vécus lors de leur première expérience de placement et lors de leurs expériences de déplacements, s'il y a lieu.



Mes bateaux familles



Mes naufrages

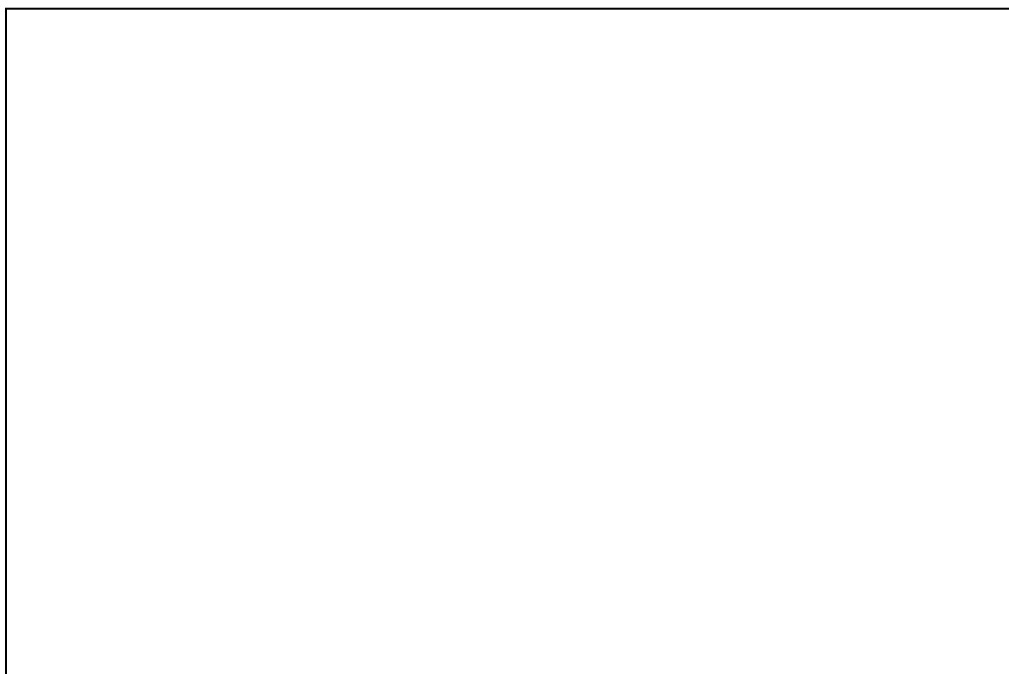


Moi bébé précieux



Je dessine un croquis de mes perceptions.

Reproduis l'objet que tu vois en croquis :



- Faites-vous des liens avec certains événements que vous vivez? À l'école ou dans un autre milieu de vie?

Activité « Un sens à mon placement »

- Pourquoi se retrouve-t-on en placement?
 - Qu'est-ce qui fait qu'on est placé?
 - Est-ce qu'il y a une seule chose qui fait qu'un enfant est placé ou c'est l'enchaînement de plusieurs facteurs qui amène un enfant à être placé?
-
- Les besoins d'une fleur
 - Les difficultés du jardinier
 - Les ressources de la famille
 - Les épreuves familiales imprévues ou non qui ont été déterminantes dans leur vie





Enfant : Fleur

Les enfants peuvent avoir des besoins spécifiques liés à leurs conditions : maladie, tempérament, handicap et difficultés personnelles.

Parent : Jardinier

Les parents peuvent avoir des difficultés personnelles qui affectent, par moment, leurs compétences parentales qui les rendent inaptes à s'occuper de leur enfant ayant des besoins spécifiques. Pour n'en nommer que quelques-unes, voici une liste possible des difficultés :

- l'alcoolisme
- la toxicomanie
- les troubles mentaux
- la dépendance affective
- la violence conjugale

Les ressources : Jardin

La quantité et la qualité des ressources de la famille peuvent influencer les conditions de vie et la compétence des parents : le soutien matériel et relationnel de la famille élargie et du réseau d'amis, la pauvreté, la monoparentalité, l'isolement, les services d'aide accessibles sont tous des éléments importants à prendre en considération pour évaluer cet aspect.

La météo : Tragédie

Certaines épreuves, parfois inattendues, parfois non, qui se présentent dans la vie des parents et qui sont hors du champ des compétences parentales, peuvent affecter la trajectoire de vie de la relation parents-enfants. Pensons aux maladies graves d'un membre de la famille;

Je donne un sens à mon placement⁶



Enfant fleur



Les parents jardiniers



Les ressources des parents



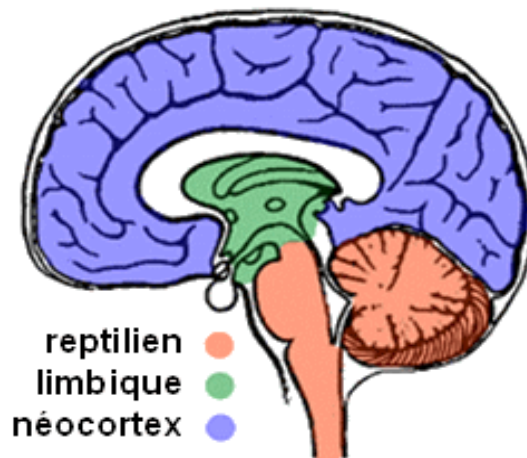
⁶ Johanne Lemieux, Formation attachement, Niveau 1, 2011



Objectifs spécifiques

- Les adolescents se sensibilisent à l'impact, sur son identité, des difficultés vécues dans leur famille.
- Les adolescents relient leurs stratégies d'adaptation à leurs émotions.

Je comprends le fonctionnement de mon cerveau (FUIR, PEUR, COMBAT)



Nous pouvons comparer des façons de s'adapter à des masques. Parfois nous devons porter des masques pour survivre à une situation.

- Que cachons-nous derrière notre masque?
- Pour avoir une relation de confiance, est-ce qu'on devrait dévoiler notre vrai visage? Parfois? Toujours? Avec qui? Quand?

Mes masques pour m'adapter au danger⁷

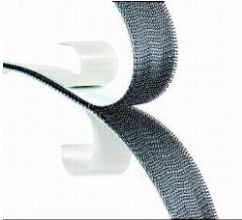
Mes masques pour m'adapter au danger⁸

- Solo?
- Velcro?
- Sumo?
- Serviable?



Solo

Si je manifeste que j'ai besoin de quelqu'un ou que je suis en détresse, je risque fort de déranger et d'être rejeté. Il vaut mieux cacher ses sentiments négatifs et ne compter que sur soi.



Velcro

Je ne sais jamais si je vais obtenir une réponse à mes besoins. C'est seulement lorsque je manifeste haut et fort ma détresse, ma colère que quelqu'un s'occupe de moi.



Sumo

Je suis impuissant et incapable de me contrôler. Je ne peux pas compter sur les gens de mon entourage pour me guider ou m'aider, car ils ne sont pas disponibles ou peuvent me faire du mal. Il est préférable que je prenne tout en charge en étant autoritaire avec les personnes de mon entourage.



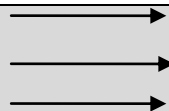
Serviable

Je suis impuissant et incapable de me contrôler. Je ne peux pas compter sur les gens de mon entourage pour me guider ou m'aider, car ils ne sont pas disponibles ou peuvent me faire du mal. Il est préférable que je prenne tout en charge en prenant soin de mon entourage.

⁷ Johanne Lemieux, Formation attachement, Niveau 1, 2011

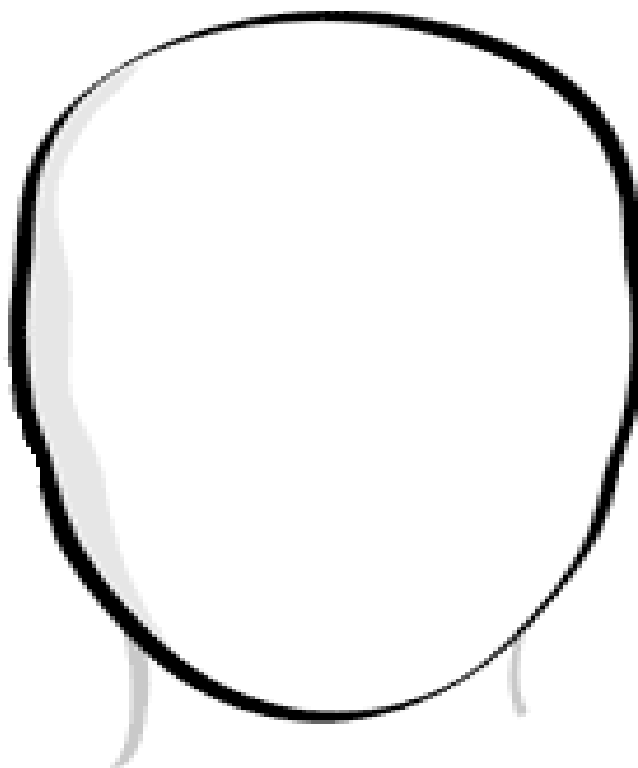
⁸ Inspiré des M.O.I. défini par Johanne Lemieux et Daniel Breton. 2011

J'AI PEUR
JE SUIS TRISTE
JE SUIS EN COLÈRE



JE FIGE
JE FUIS
J'AGRESSE LES AUTRES OU JE
CONTRÔLE EN PRENANT SOIN DE
L'ADULTE

J'identifie mon masque pour me protéger



Il s'agit ici de faire le lien avec les stratégies d'adaptation de la semaine précédente. Chacun partage ses réflexions en grand groupe.



Objectifs spécifiques

- Les adolescents identifient les cinq émotions de base et les associe à des événements vécus.
- Les adolescents nomment l'intensité de chacune des émotions dans ses propres mots.

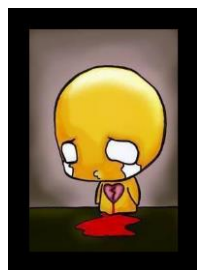
Les coussins émotions



Colère



Peur



Tristesse



Joie



Honte

Ma console de émotions

COLÈRE	TRISTESSE	PEUR	JOIE
agacé	abandonné	affolé	bien dans sa peau
agressif	abattu	alarmé	bonheur
choqué	blessé	anxieux	chanceux
contrôlé	chagriné	apeuré	comblé
critiqué	découragé	atterré	content
cruel	déçu	coincé	emballé
dégouté	démoralisé	craintif	enchanté
désolé	déprimé	débordé	enthousiaste
enragé	désespéré	dépassé	épanoui
exaspéré	désillusionné	désespéré	exalté
fâché	désolé	distant	excité
frustré	ennuyé	ébranlé	fasciné
furieux	malheureux	effrayé	fier (e)
impatient	mélancolique	fébrile	heureux
insatisfait	misérable	inquiet	joyeux
insulté	morose	intimidé	paisible
irrité	navré	menacé	plaisir
méchant	peiné	nerveux	pétillant
nerveux	rejeté	paniqué	ravi
révolté	seul	peureux	rayonnant
ridiculisé	souffrance	stressé	reconnaisant
trahi	triste	tendu	satisfait
violent	vide	terrifié	vivant

Je construis ma console-émotions

- Comment nommez-vous votre colère lorsqu'elle est à 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 sur 10.
- Le degré 10 étant le maximum, le 5 la médiane et le 1 le minimum.

Exemple :

SON	COLÈRE
▣▣ 10	Violence = Passage à l'acte
▣▣ 9	Agressif/agressive
▣▣ 8	Enragé(e)
▣▣ 7	Révolté(e)
▣▣ 6	Insulté(e)
▣▣ 5	Fâché(e)
▣▣ 4	Irrité(e)
▣▣ 3	Agacé(e)
▣▣ 2	Contrarié(e)
▣▣ 1	Déçu(e)

- À chacun des degrés, où sentez-vous l'émotion dans votre corps?
- Y a-t-il des situations qui allument davantage l'émotion au maximum de son intensité?
- Pouvez-vous sentir l'intensité monter en vous?
- Pouvez-vous adopter une stratégie pour éviter qu'elle explose à 10/10?

Ma console-émotions

Mettez vos émotions en mots : COLÈRE

Intensité	Vocabulaire des émotions	Je ressens l'émotion dans mon corps
10		
9		
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		

Quelles situations allument davantage l'émotion de la colère en toi et l'amène à une intensité maximum?

Quelles stratégies peux-tu adopter pour éviter qu'elle explose à 10/10?

Mettez vos émotions en mots : TRISTESSE

Intensité	Vocabulaire des émotions	Je ressens l'émotion dans mon corps
10		
9		
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		

Quelles situations allument davantage l'émotion de la tristesse en toi et l'amène à une intensité maximum?

Quelles stratégies peux-tu adopter pour éviter qu'elle explose à 10/10?

Mettez vos émotions en mots : PEUR

Intensité	Vocabulaire des émotions	Je ressens l'émotion dans mon corps
10		
9		
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		

Quelles situations allument davantage l'émotion de la peur en toi et l'amène à une intensité maximum?

Quelles stratégies peux-tu adopter pour éviter qu'elle explose à 10/10?

Mettez vos émotions en mots : JOIE

Intensité	Vocabulaire des émotions	Je ressens l'émotion dans mon corps
10		
9		
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		

Quelles situations allument davantage l'émotion de la joie en toi et l'amène à une intensité maximum?

Quelles stratégies peux-tu adopter pour éviter qu'elle explose à 10/10?





Objectifs spécifiques

- Les adolescents décrivent les blessures liées à leur expérience de placement en identifiant l'intensité de leurs émotions liées à la perte.
- Les adolescents décrivent leurs blessures liées à leur expérience de placement en image - photo.

**J'identifie ma blessure liée à mon expérience de placement,
l'intensité de mon émotion et l'image visualisée**

Blessures	Émotions	Image

Faire le croquis de ma blessure en image

J'identifie mes accessoires, les rôles et mes images de fond

Rôles :

Accessoires :

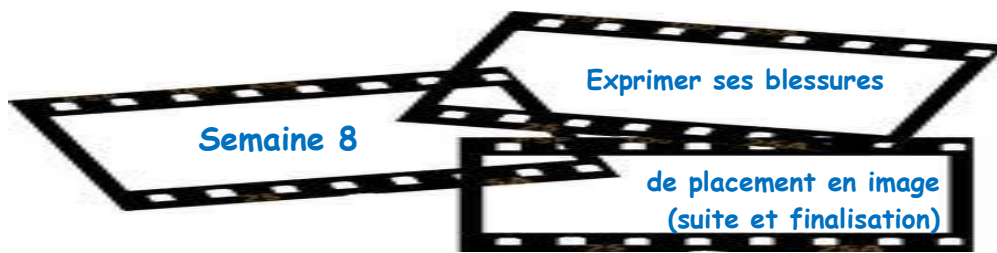
Images :



Objectif spécifique

- Les adolescents expriment les blessures liées à leur expérience de placement en produisant une image - photo.





Objectifs spécifiques

- Les adolescents comprennent le parallèle entre les blessures causées par leur expérience de placement qu'ils décrivent en image – photo.
- Les adolescents donnent suite à leur image comme un film et choisissent leur vie future, une fin heureuse.

Montage photo qui illustre ma blessure de placement (15 minutes)



Et si cette image faisait partie d'un film... Comment se poursuit l'histoire, MON histoire ?

- Comment poursuivre sa route avec notre bagage?
- Si notre vie était un film, quel genre de film voudrions-nous faire? Avec humour, amour, un film dramatique, un film de science-fiction, etc.?

Malgré l'expérience de placement ou les expériences, chacun de vous a continué à se développer. Vous êtes forts, vous êtes des survivants! La mise en scène vous appartient!





Objectifs spécifiques

- Les adolescents comprennent ce qu'est le pardon de l'autre.
- Les adolescents comprennent ce qu'est le pardon de soi.

HISTOIRE DE LA PRINCESSE DU PARDON

Accompagnée d'une musique de fond, l'animatrice lit ce qui suit d'une voix douce et à un rythme très lent :

« Assieds-toi bien confortablement. Prends une place pour avoir de l'espace autour de toi. En fermant les yeux, tu auras alors l'impression d'être seul. De cette manière, tu prends ton espace vital. »

Prends la main qui représente ta grande princesse. Tourne ton corps vers le côté que tu as choisi. Lève la main au-dessus de tes yeux, en gardant une distance d'environ 40 centimètres (environ 16 pouces) entre ta main et ton visage. Imagine que la paume de ta main est un écran.

Vois ta grande princesse qui est dominatrice. Elle est très importante, car elle a des principes. Elle veut surtout que ta petite princesse réussisse sa vie. Elle veut surtout que ta petite princesse soit très bien vue par les autres. C'est elle qui dit : « Qu'est-ce que les autres vont dire et penser si tu dis ou si tu fais telle chose? » C'est elle qui est très énervée quand quelqu'un t'a offensée, et c'est elle qui te chicane à l'intérieur de toi. Repense à la peine que tu as exprimée lors des dernières rencontres. Pense à toutes les paroles que ta grande princesse t'a dites face à cette peine. Elle est portée à te blâmer. Par exemple :

- Tu n'aurais pas dû dire telle chose.
- Tu n'aurais pas dû poser tel geste.
- C'est de ta faute si tes parents se sont séparés ou qu'un membre de ta famille est mort.
- Tu aurais dû faire telles choses.
- Tu n'aurais pas dû te battre avec tes frères ou tes sœurs.
- Tu aurais dû aider davantage dans le ménage.

En un mot, ta grande princesse voulait que ta petite princesse soit parfaite. La grande princesse demande pardon pour toutes les fois où elle a trop accusé ta petite princesse, au point qu'elle se sente coupable. Elle veut que tu sois parfaite et elle reconnaît en même temps que tu as besoin d'être aimée telle que tu es, avec tes défauts.

Tranquillement, commence à accueillir sa demande de pardon. Apprécie le fait qu'elle veut ton bien et veut t'aider à grandir (moment de silence).

Maintenant, descends ta main et prends une bonne respiration. Prends quelques secondes pour dégorger tes membres.

Tourne-toi maintenant vers ton autre main et lève-la à la hauteur de tes yeux. Vois la petite princesse à l'intérieur de toi, qui a de trois à cinq ans et qui te regarde. C'est la partie de toi qui est très sensible, tendre et vulnérable. C'est elle qui va se lancer dans des aventures sans regarder. Elle a besoin de vivre, d'aimer et d'être aimée. C'est ta petite princesse qui veut de l'attention, de l'affection et qui est très sensible à la critique de ta grande princesse. Elle se sent facilement humiliée. C'est ta petite princesse qui se demande souvent si papa ou maman l'aiment encore même s'ils sont séparés ou si la personne qui est morte l'aime encore même si elle n'est plus là. C'est ta petite princesse qui fait des crises de colère, qui pense que personne ne l'aime et qui se sent parfois seule au monde.

Imagine maintenant ta petite princesse qui demande pardon à ta grande princesse. Elle reconnaît que, dans le fond, elle est beaucoup aimée, peu importe la situation qu'elle vit. Mais, pour que l'amour circule librement, elle réalise que les deux doivent se pardonner mutuellement. Tranquillement, vois la petite princesse qui est sincère et qui veut demander pardon à la grande pour toutes les fois qu'elle a exagéré dans sa façon de montrer ses sentiments. Prends quelques instants pour laisser la grande accueillir son pardon (moment de silence).

Maintenant, descends ta main et prends une bonne respiration. Prends quelques secondes pour dégorger tes membres.

Lève tes deux mains de chaque côté de toi à la hauteur de tes yeux. Regarde ta grande princesse. C'est elle qui est exigeante, qui a tendance à t'accuser quand tu as été offensé, qui te dit souvent « tu es niaiseuse, tu es stupide. » Elle te fait plusieurs reproches difficiles à accepter. Regarde-la bien. Reconnais que dans le fond, elle voudrait que tu sois parfaite et elle veut t'aider à grandir.

Regarde maintenant ta petite princesse qui est fragile, tendre et sensible. C'est elle qui veut de l'attention et qui peut t'occasionner des problèmes.

Doucement, commence à rapprocher tes mains. Prends conscience de la dignité, de la richesse de tes princesses et de leur désir de vouloir continuer à grandir ensemble.

Regarde ta grande princesse avec ses principes. C'est ton image sociale qu'elle veut préserver. Regarde ta petite princesse qui est capable d'intimité, qui est toujours prête à aimer davantage et qui est également très vulnérable. Donne-leur la chance aujourd'hui de se rencontrer en s'avançant doucement l'une vers l'autre. Et, à mesure que tes doigts se toucheront, croise tes mains et place-les sur ton ventre. Ce geste signifie que tu as rapproché tes deux princesses en signe de pardon mutuel. Tu leur as permis de se rencontrer, de se connaître et de collaborer. Elles ont réussi à reconnaître et à accepter leurs richesses et leurs limites (moment de silence).

Laisse l'intégration et la réconciliation de tes deux princesses se faire à l'intérieur de toi. Prends le temps qu'il te faut, sans trop savoir ce qui t'arrive, sans même comprendre ce qui se passe en toi. Laisse-toi imprégner plus profondément par le respect et l'harmonie. Ainsi, la grande princesse qui est dominatrice peut maintenant accueillir et pardonner à la petite princesse qui est

sentimentale et fragile. En retour, la petite princesse reçoit la grande princesse qui est exigeante et rationnelle et lui pardonne. Permetts-leur d'aller plus en profondeur.

Maintenant que tes deux princesses se sont pardonnées, laisse la force positive à l'intérieur de toi les réconcilier. Fais-leur de la place, laisse-les valser ensemble comme sur deux musiques qui s'harmonisent. Tu commences à ressentir une paix, un calme, une tranquillité qui monte et qui descend en toi. Laisse-toi bercer au rythme de ta respiration.

Tu descends de plus en plus en profondeur vers ton centre intérieur, là où habite le meilleur de toi, là où se loge la Personne Sage et Aimante. En sa présence, laisse tes deux princesses s'unir davantage, se compléter, s'intégrer, se construire ensemble. Dans ce climat de détente, laisse monter les rayons de joie, d'amour et de pardon que vivent tes deux princesses et la Personne Sage et Aimante à l'intérieur de toi. Goûte à cette douceur, à ce calme et à cette force transcendante qui circule en toi (moment de silence).

Tout en respectant ton rythme, quand tu auras le goût de revenir avec nous, très doucement tu bougeras tes doigts et ouvriras les yeux.

☛ Une discussion est amorcée, dès le début de la rencontre, autour de la notion de « pardon ».
Ces questions sont posées aux adolescents.

- À quoi sert le pardon?
- Est-ce que pardonner veut dire oublier ce qui s'est passé?

Notion du pardon de l'autre :

On poursuit ainsi : le pardon est une étape qui aide une personne à ne plus être cristallisé dans la colère. Le pardon est le tremplin servant à faciliter le fait que chaque être humain qui a souffert, puisse se réapproprier de sa vie, à continuer sa route et à développer ses compétences personnelles.

Les messages importants à transmettre aux adolescents sont les suivants :⁹

- Pardonne à l'autre n'est pas un geste de faiblesse, mais bien un geste noble, de Prince ou de Princesse. Dès que tu te sentiras capable, pardonne à l'autre.

Le signe de ta guérison arrivera le jour où tu pourras pardonner à l'autre, aller par-delà ton amour premier. Peut-être que tu ne le peux pas maintenant, mais garde en toi l'espoir qu'un jour en libérant l'autre de ses tors, toi-même tu sentiras une grande détente intérieure comme si tu t'étais pardonné à toi-même. Tu te transformeras alors en Prince¹⁰ ou en Princesse.

- Pardonne-lui
- d'être parti
- d'être parti trop tôt
- d'être parti sans dire adieu
- d'être parti sans t'avoir informé
- d'être parti avec ses promesses non accomplies
- d'être parti avec une partie de ta vie
- d'être parti avec le monde de tes rêves. *



⁹ L'histoire de la princesse est écrite par Monbourquette, Jean, Ladouceur Myrna, Viau, Monique (1991) Dans l'Épreuve...Grandir ensemble, Session pour jeunes : Séparation, divorce et décès, les Éditions Paulines et Médiaspaul.

¹⁰ Prince pour les garçons.

Se pardonner à soi

- d'être fragile
- d'être imprudent
- de penser m'être trompé
- d'être sensible à l'amour, de ne pas tout prévoir et calculer, d'être douloureux parfois, de faire des rêves impossibles, de me retrouver frustré et seul, de recommencer à aimer
- en un mot, je voudrais me pardonner d'être humain
- me pardonner





Objectifs spécifiques

- Les adolescents identifient les compétences qu'ils ont développées au cours de leur vie et ils les nomment.
- Les adolescents découvrent les compétences qu'ils ont besoin de développer pour poursuivre leur trajectoire de vie.

Je célèbre la fin du groupe

Faire mon héritage en groupe

Voilà qu'à cette étape, ils doivent quitter, se laisser, se détacher! Comment peut-on arriver à le faire sans, drastiquement, couper le fil de cette toute petite parcelle de la vie? Parce qu'on a peur d'avoir mal, parce qu'on se sent, encore une fois, abandonné, alors qu'on avait abdiqué?

Autour de ce dernier repas, on explique que quitter n'égal pas briser les liens. Il est possible de quitter en se gavant de merveilleux souvenirs. On ne coupe pas le fil, on l'allonge! Cette expérience fait maintenant partie de ma trajectoire de vie. Elle est positive, puisque de celle-ci, j'ai appris!

J'ai pu raconter mon histoire; prendre conscience de mes stratégies face au danger, parce que j'ai appris que ce que j'ai vécu en expérience, dès mon jeune âge, m'ont amené à devoir en développer. Il n'y en a pas de mauvaises, que des réactions face aux événements, qu'il faut ajuster selon les circonstances!

J'ai parlé d'émotions, j'ai imagé mes blessures, j'ai imaginé ma vie comme un film! J'ai développé des forces dans le passé, j'en ai développé d'autres depuis ces dernières semaines, dont une très grande : ma capacité à pardonner!

J'ai surtout appris qu'à cause de ce que j'ai vécu, je suis fort et c'est cette force que je possède en moi qui me projettera vers un futur meilleur!



La vie comme un ruban

« Notre vie peut être symboliquement comparée à un long ruban de soie qui peut être long, solide et intact ou découpé en petits ou grands morceaux par les tempêtes de la vie. »

Les enfants adoptés et placés ont tous des rubans de vie coupés par les abandons, les ruptures, la négligence physique et affective qu'ils ont vécus.

- 1) *Prenez ce ruban dans vos mains et tirez fortement sur les deux bouts, vous verrez qu'il est presque impossible de le rompre.*
- 2) *Prenez ensuite ce même ruban et coupez-le en 4 ou 5 morceaux.*
- 3) *Prenez le temps de rattacher chaque morceau ensemble.*
- 4) *Puis, tirez aussi fort que sur le ruban intact.*
- 5) Vous constaterez qu'il est assez facile qu'une des sections glisse et cède sous la tension; mais il est aussi très facile de prendre le temps de rattacher ces deux morceaux ».

Johanne Lemieux, 2008



BIBLIOGRAPHIE

- Brillon, Pascale, (2011) Comment aider les victimes souffrant de trouble de stress post-traumatique, Guide pratique, Les presses de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal.
- Collin-Vézina, Delphine, (2012) Enfants et adolescents victimes de multiples traumatismes : comprendre la problématique pour mieux intervenir, Manuel du participant selon le programme ARC, Formation Porte-Voix.
- Lemieux, Johanne, (2008) L'adoption internationale « Démystifier le rêve pour mieux vivre la réalité », Recueil de textes, Un guide pratique pour les parents adoptifs et les intervenants en adoption internationale, Bureau de consultation en adoption de Québec.
- Monbourquette, Jean, Ladouceur, Myrna, Viau, Monique, (1991), Dans l'Épreuve...Grandir ensemble, Session pour jeunes : Séparation, divorce et décès, les Éditions Paulines et Médiaspaul.
- Monbourquette, Jean (1983) Aimer, perdre et grandir, L'art de transformer une perte en gain, Les Éditions du Richelieu Ltée.
- Séguin, Monique, Fréchette, Lucie, (1995) Le deuil, Une souffrance à comprendre pour mieux intervenir, Les Éditions Logiques.
- Guay, J. (1991) L'approche proactive de l'intervention de crise, Santé Mentale au Québec, 16, (2), 139-154.
- Tardif, J. (1996) Le transfert de compétences analysé à travers la formation de professionnels, in Meirieu, Ph., Develay, M., Durand, C. et Mariani, Y. (dir.) *Le concept de transfert de connaissances en formation initiale et en formation continue*, Lyon, CRDP, pp. 31-46.
- Association canadienne de santé publique. (2006). *Vers une vie sans fumer*. Consulté le 10 octobre 2008 à l'adresse : http://acsp.cpha.ca/stopsmoking/french/sec1_f.html
- Association canadienne pour la santé mentale. *Le stress apprivoisé*. Consulté le 10 octobre 2008 à l'adresse : http://www.cmha.ca/data/1/rec_docs/404_CMHA_coping_with_stress_FR.pdf
- Documents du service de psychologie de l'école Mathieu-Martin, septembre 2004.
- Santé Canada. (2005). *Vie 100 fumer : Guide de l'animateur*. Consulté le 10 octobre 2008 à l'adresse : www.vie100fumer.ca Attention pas même caractère
- Société canadienne du cancer. (2007). *Une étape à la fois - Pour les fumeurs qui veulent cesser de fumer*. Consulté le 10 octobre 2008 à l'adresse : www.cancer.ca
Régie régionale de la santé Beauséjour, Novembre 2008.