Activité inspirée du programme

HORS PISTE

Fiche d'intervention

MES HABITUDES DE VIE

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

Consignes

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

Pistes de réflexion

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

Cet outil a été développé par le

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Mai 2020

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

_____

_____

_____

_____

Références bibliographiques

Agence de la santé publique du Canada (2018). *Les enfants canadiens dorment-ils suffisamment? Infographique*. Repéré à: https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/enfants-canadiens-dorment-suffisamment-infographique.html

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

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

Conseil québécois sur le tabac et la santé (s.d.). *Les dangers de la cigarette sont exagérés*. Repéré à https://quebecsanstabac.ca/jarrete/hesite-encore/pensee-obstacle/dangers-cigarette

Gouvernement du Canada (2019). *Une saine alimentation pour les adolescents*. Repéré à https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/adolescents/

Gouvernement du Québec (2018). *Maintenir une bonne santé mentale*. Repéré à https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/maintenir-une-bonne-sante-mentale/

Gosselin, M.-J. et Turgeon, L. (2015). Prévention de l'anxiété en milieu scolaire : les interventions de pleine conscience. *Éducation et francophonie*, *43*(2), 50-65.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, USA: Delta.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1–12.

Neff, K. D. et Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, *77*(1), 23–50.

Rubenstein, L. D., Callan, G. L., Ridgley, L. M. et Henderson, A. (2019). Students' strategic planning and strategy use during creative problem solving: The importance of perspective-taking. *Thinking Skills and Creativity, 34,* 1-23.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., et Park, N. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist, 60*, 410-421.

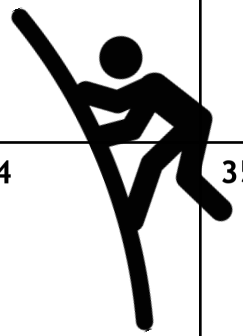
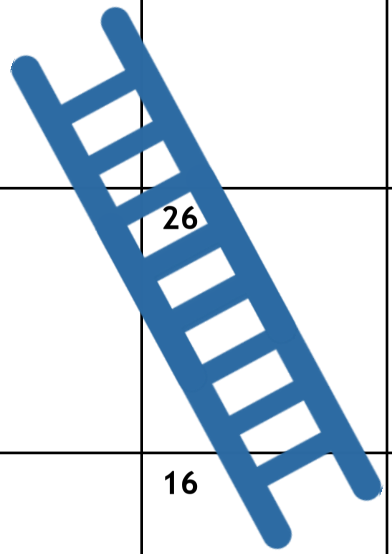
Simard, N. (2006). Spiritualité et santé. *Reflets, 12*(1), 107-126.

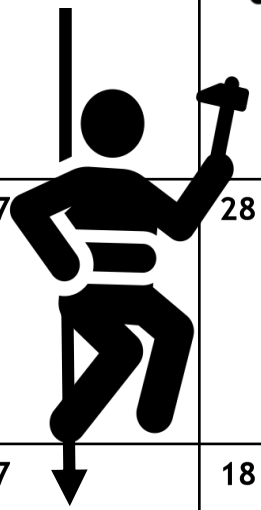
Simon, C., Klein, C. et Wagner, A. (2005). La sédentarité des enfants et adolescents, un enjeu de santé publique. *Journal de pédiatrie et de puériculture*, 18(5), 217-223.

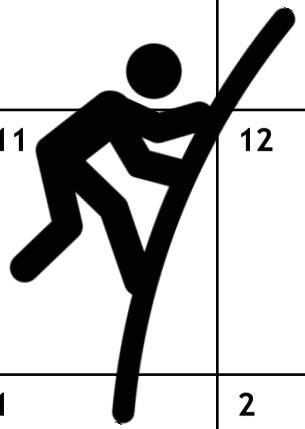
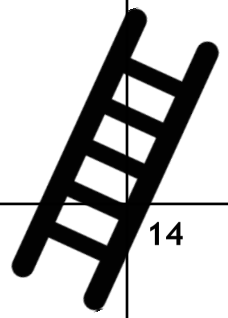
Tel-Jeunes. (2019). *Avoir de saines habitudes de vie*. Repéré à https://www.teljeunes. com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Bien-etre/Avoir-de-saines-habitudes-de-vie

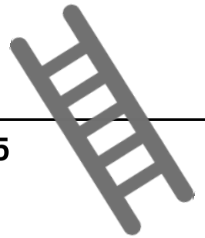
Université de Montréal. (2015). *Démystifier l'équilibre de vie*. Repéré à https://medecine.

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





RELATIONS SAINES

Entretenir des relations saines avec les autres et avoir un réseau accueillant et soutenant contribuent au développement d'une bonne santé mentale!
Les relations saines avec tes proches permettent de mieux te connaître et de te définir comme personne puisque tu peux partager avec eux tes idées, tes émotions, etc.

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

(Claes, 2003)

DORMIR

Pour être capable de faire les activités que tu aimes et pour te sentir en forme, tu dois bien dormir!
Bien dormir peut t'aider à avoir une meilleure forme physique, à mieux gérer tes émotions et à avoir une meilleure qualité de vie.

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

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

ALIMENTATION SAINE

Avoir une saine alimentation, c'est essentiel pour être en santé!
Manger équilibré te permettra de te développer et d'avoir l'énergie nécessaire pour faire ta journée. Ça te permettra aussi d'avoir de meilleurs résultats dans les sports ou à l'école.

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

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

BOUGER

Faire de l'exercice peut être un très bon moyen de prendre soin de toi au quotidien!
Par exemple, le sport peut te donner une occasion de te faire de nouveaux amis, d'améliorer ton estime de soi, de réduire ton stress et d'améliorer ta concentration.

Combien de fois par semaine fais-tu du sport?

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

PLAISIR

Prendre soin de toi au quotidien, ça signifie aussi de prendre du temps pour avoir du plaisir, pour faire ce que tu aimes, seul ou avec tes proches!
Tu peux, par exemple, pratiquer un loisir que tu aimes ou te détendre. Avoir du plaisir avec tes proches, c'est aussi important que de prendre du temps pour toi.

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

(Gouvernement du Québec, 2018)

ÉQUILIBRE

Avoir un bon équilibre entre les différentes sphères de ta vie (famille, amis, sport, école) permet d'améliorer le bien-être!
En fait, avoir un équilibre te permet de donner de l'attention à chaque sphère de ta vie qui est importante pour toi et te permet d'être à l'écoute de tes besoins.

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

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

BIENVEILLANCE

Pour être plus à l'aise avec les autres et pour vivre dans un climat plus positif, il faut faire preuve de bienveillance envers les autres et envers toi-même!
Par exemple, tu peux éviter les préjugés et les suppositions sur les autres. Tu peux aussi faire des bonnes actions, être vraiment à l'écoute de l'autre, ou être simplement aimable avec quelqu'un.

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

(Lyubomirsky et Layous, 2013; Neff, 2003)

PLEINE CONSCIENCE

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

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

(Gosselin et Turgeon, 2015)

ÉCHELLES BONNES HABITUDES	**ÉCHELLES** BONNES HABITUDES	**ÉCHELLES** BONNES HABITUDES	**ÉCHELLES** BONNES HABITUDES
ÉCHELLES BONNES HABITUDES	**ÉCHELLES** BONNES HABITUDES	**ÉCHELLES** BONNES HABITUDES	**ÉCHELLES** BONNES HABITUDES

ESTIME DE SOI

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

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

Comment cultives-tu ton estime de soi au quotidien?

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

VIE SPIRITUELLE

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

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

As-tu une vie spirituelle? Pourquoi?

(Simard, 2006)

RELATIONS CONFLICTUELLES

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

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

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

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

MANQUE DE SOMMEIL

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

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

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

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

CONSOMMATION

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

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

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

(Tel-Jeunes, 2019)

ISOLEMENT

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

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

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

(Claes, 2003; Tel-Jeunes, 2019)

SURCHARGE

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

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

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

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

CIGARETTE

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

Il se peut que tu fumes pour te permettre de gérer ton stress, mais la cigarette a seulement un effet à court terme et elle intensifie le stress à long terme. Au début, tu peux avoir l'impression d'avoir le contrôle, mais une dépendance se crée rapidement et il est très difficile de s'en défaire.

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

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

DESCENTES EN RAPPEL HABITUDES NUISIBLES	**DESCENTES EN RAPPEL** HABITUDES NUISIBLES	**DESCENTES EN RAPPEL** HABITUDES NUISIBLES	**DESCENTES EN RAPPEL** HABITUDES NUISIBLES
ÉCHELLES BONNES HABITUDES	**ÉCHELLES** BONNES HABITUDES	**DESCENTES EN RAPPEL** HABITUDES NUISIBLES	**DESCENTES EN RAPPEL** HABITUDES NUISIBLES

SÉDENTARITÉ

Être sédentaire et ne pas faire suffisamment d'activités physiques a un impact sur ta santé mentale et physique!
L'activité physique est une bonne façon de gérer ton stress au quotidien puisqu'elle te permet, entre autres, de te défouler. Aussi, elle a un impact sur l'image que tu as de toi-même, sur ta santé et sur ton bien-être.

Est-ce que tu constates les bienfaits de l'activité physique quand tu en fais? Lesquels?
(Simon et al., 2005; Tel-Jeunes, 2019)

CYBERDÉPENDANCE

Passer trop de temps sur Internet peut devenir un problème et te faire perdre le contrôle!
Si tu constates que tu utilises Internet et les réseaux sociaux pour oublier tes problèmes, si tu ne dors plus la nuit pour pouvoir être sur Internet ou si tu t'isoles, ose parler de la situation avec quelqu'un de confiance.

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

(Tel-Jeunes, 2019)

DESCENTES EN RAPPEL
HABITUDES NUISIBLES

DESCENTES EN RAPPEL
HABITUDES NUISIBLES