



RETROUVER LE « NORD » GRÂCE À LA BOUSSOLE INTÉRIEURE

J'adopte des habitudes de vie aidantes pour m'approcher de ce qui est important pour moi

Activité qui gagne à être animée dans un cours qui aborde les habitudes de vie

Compétence(s) ciblée(s) (ÉKIP, OMS)	UTILISER DES HABITUDES DE VIE QUI CONTRIBUENT AU BIEN-ÊTRE APPRENDRE À SE CONNAÎTRE ET À S'ESTIMER
Compétences transversales (PFÉQ)	ACTUALISER SON POTENTIEL
Objectifs généraux de l'atelier	À LA FIN DE L'ATELIER, L'ÉLÈVE SERA EN MESURE DE <ul style="list-style-type: none">• Identifier sa valeur prioritaire actuelle• Reconnaître ses stratégies d'évitement et habitudes de vie nuisibles• Identifier ses stratégies d'approche, comportements engagés ou habitudes de vie aidantes qui peuvent contribuer à son bien-être

Durée totale

60 minutes

Matériel et préparation

PPT d'animation

Tableau et craie ou TBI

Imprimer les fiches suivantes :

- *Ma boussole intérieure*, recto-verso (1 x par élève)
- *Mon Cahier de réinvestissement* (1 x par élève)

S'il est possible d'accéder à des appareils électroniques pour les élèves, imprimer la fiche suivante :

- *Questionnaire d'appréciation de l'activité*

SAVIEZ-VOUS QUE?

La connaissance de soi représente la compréhension de sa propre nature, de ses capacités et de ses limites (Vazire et Wilson, 2012). Elle inclut « l'intuition, la connaissance de ses forces et de ses faiblesses, la découverte et l'enrichissement de ses talents, la conscience de ses limites et l'analyse de ses attentes personnelles » (Pruneau, Kerry, Langis et Léger, 2013, p. 9). La connaissance de soi a plusieurs utilités. Par exemple, elle permet de prendre des décisions éclairées qui tiennent compte de ses forces, de ses faiblesses et de ses aspirations (par exemple, pour choisir dans quel programme s'inscrire à la suite de ses études secondaires). La connaissance de soi permet aussi de mieux comprendre ses réactions par rapport aux événements (par exemple, lorsqu'on vit un conflit) (Martinot, 2001).

Animation

Cet atelier a été conçu pour être animé par des personnes intervenantes. La présence de la personne enseignante en classe pendant l'animation demeure fortement suggérée, pour favoriser l'intégration et le réinvestissement.

Note à la personne animatrice

En général, les activités et discussions axées sur la peur et l'abstinence sont inefficaces et n'ont aucun effet chez les jeunes. (Rapport de l'ACSP sur l'état de la santé publique au Canada 2018) C'est pourquoi nous vous invitons à créer un moment d'interactions entre la personne animatrice, la personne enseignante et les élèves (et entre les élèves et leurs collègues) afin d'amener ouverture et non-jugement. Vous trouverez des encadrés « Saviez-vous que... » afin de vous informer sur la majorité des habitudes de vie. Vous pouvez vous en inspirer pour alimenter les discussions. Toutefois, il n'est pas prévu de nommer ces recommandations.

A. Les saines habitudes de vie, vous connaissez? (15 minutes)

1. Vous partagez aux élèves le fait qu'on entend souvent parler des saines habitudes de vie. Vous les invitez à dire dans leurs mots ce que sont les habitudes de vie, selon eux. Vous prenez quelques interventions.
2. Vous complétez les réponses en expliquant que les **habitudes de vie** sont les actions, les moyens ou les comportements que nous avons tendance à répéter régulièrement et à long terme (Gouvernement du Québec, 2021). Ces habitudes de vie que l'on adopte, certaines plus aidantes, d'autres plus nuisibles, composent ce qu'on appelle notre **mode de vie** : « ensemble d'habitudes qui assurent la survie et l'épanouissement d'une personne dans sa société tout au long de son existence » (Gouvernement du Québec, 2023).
3. Vous identifiez les **cinq principales habitudes de vie** qui composent notre mode de vie :
 - Activité physique
 - Utilisation des écrans
 - Sommeil
 - Alimentation
 - Consommation d'alcool, de cannabis et d'autres drogues

Vous nuancez en nommant aux élèves que notre mode de vie ne repose pas uniquement sur ces cinq habitudes. On y retrouve aussi les relations sociales, la sexualité et le rapport à l'environnement, pour en nommer quelques autres.

4. Vous invitez les élèves à se diviser en 5 équipes. Vous leur demandez de nommer une personne porte-parole qui résumera leurs réponses. À l'aide des fiches en annexe, vous attribuez une habitude de vie différente à chacune des équipes et leur demandez de répondre aux questions. Vous leur laissez 5-7 minutes.
5. Vous effectuez un retour en grand groupe où la personne porte-parole nomme les réponses aux questions identifiées par son équipe. Vous pouvez questionner les autres élèves du groupe au besoin et compléter les réponses à l'aide du PPT pour chacune des cinq principales habitudes de vie.

Saviez-vous que...

Il est recommandé de **briser la sédentarité le plus souvent possible** en bougeant, même à faible intensité, de manière à limiter le temps passé en position assise. Il faudrait pratiquer au moins **150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine**. (Bel et al., 2014; OMS, 2010)

Activité physique

Vous posez la question aux élèves :

- En quoi l'activité physique est-elle bénéfique pour la santé mentale? (par exemple, elle permet de mieux gérer notre stress.)
- Comment pouvons-nous augmenter simplement notre activité physique dans nos habitudes de vie? (Par ex.: Planifier des activités avec des amis, se stationner plus loin pour marcher, se lever et prendre des pauses actives, etc.)

Saviez-vous que...

Le type de contenu consulté sur les écrans peut exercer une grande influence sur notre bien-être autant positivement que négativement. L'utilisation des écrans pour des fins de loisirs devrait être limitée à 3h par jour (Gouvernement du Québec, 2023, 2021; Morin et al., 2021; Wang et al., 2022).

Utilisation des technologies et des outils numériques

Vous posez la question aux élèves :

- À votre avis, comment l'utilisation des technologies et outils numériques peuvent être profitables et nuisibles aux habitudes de vie? (Profitable : partager du contenu de cuisine santé, faire partie d'une communauté qui fait la promotion de l'activité physique, publication sur les saines habitudes de vie, etc. Nuisible : manque d'activités physiques et de contacts sociaux, comparaison, manque de sommeil, etc.)
- Quels moyens pouvons-nous utiliser pour s'aider à en avoir une saine utilisation? (Diminuer son temps d'écran : en se levant le matin, durant les repas, dans la chambre à coucher. Laisser son cellulaire dans la voiture ou dans son sac lors de rencontres sociales afin de profiter du moment présent, etc.)

Alimentation

Vous posez la question aux élèves :

- À votre avis, qu'est-ce qu'une saine alimentation? (par exemple, intégrer une variété d'aliments dans son assiette; consommer le moins d'aliments ultra-transformés possible (gouvernement du Québec, 2021; Lavallée, 2018).

Saviez-vous que...

Le type de contenu consulté sur les écrans peut exercer une grande influence sur notre bien-être autant positivement que négativement.

L'utilisation des écrans pour des fins de loisirs devrait être limitée le plus possible, soit à 3h par jour (Gouvernement du Québec, 2023, 2021; Morin et al., 2021; Wang et al., 2022).

Saviez-vous que...

L'usage de substances varie d'une personne à l'autre et évolue le long d'un spectre. Certaines personnes qui consomment ne présenteront jamais un usage problématique ou un trouble lié à l'usage de substances. Un trouble lié à l'usage de substances n'est pas un choix, mais un problème médical complexe qui affecte la structure et les fonctions du cerveau. Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2022)

- À votre avis, quels seraient les moyens à se donner pour favoriser son alimentation?
(manger à sa faim et selon ses besoins; manger avec des amis, etc.)

Sommeil

Vous posez la question aux élèves :

- À votre avis, qu'est-ce qui nuit au sommeil? Qu'est-ce qui le favorise?

- À votre avis, quels seraient les moyens à se donner pour favoriser son sommeil?

(L'absence d'écran dans la chambre à coucher, l'arrêt de l'utilisation des écrans au moins 30 minutes avant le coucher, bouger le jour, respecter sa « fenêtre personnelle naturelle de sommeil. (Wang et al., 2022), prendre soin de son stress et de son anxiété.)

Vous pouvez expliquer aux élèves que les activités réalisées le jour ont un impact direct sur le sommeil. (alimentation, activités physiques, écrans, surcharge cognitive, etc.)

Consommation de substances psychoactives comme alcool, cannabis et autres drogues

Vous posez la question aux élèves :

- Quels sont les signes de dépendance à surveiller lors de consommation (la sienne ou celle de son entourage) ?
(Changements dans la personnalité ou dans l'humeur; problèmes de santé physique; Changements comportementaux) (Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2022)

- Dans quels contextes devrions-nous nous abstenir de consommer?

(Conduite de véhicules, utilisation de machines ou d'outils, prise de médicaments qui interagissent avec l'alcool, tout type d'activités dangereuses ou prise de décisions importantes, problèmes de santé mentale ou physique ou dépendance, grossesse en cours ou prévue, prise en charge de la sécurité d'autres personnes (adultes ou enfants)) (Rapport de l'administrateur en chef de la santé publique sur l'état de la santé publique au Canada, 2018)

4. Vous rappelez qu'il est nécessaire d'aborder les habitudes de vie avec **nuances**. Les habitudes de vie **se chevauchent et s'influencent**. Mieux vaut donc les considérer dans leur ensemble!



Par exemple, la qualité de notre sommeil est influencée par notre niveau d'activité physique, l'usage que l'on fait des écrans et de notre consommation d'alcool. Aussi, l'utilisation des écrans est souvent faite en position inactive, ce qui augmente la sédentarité et qui va à l'encontre de la recommandation sur l'activité physique. Néanmoins, on ne peut pas dire que l'utilisation des écrans est à bannir, car le travail et les études en exigent souvent une utilisation soutenue. Elle constitue également un moyen de socialisation important.

5. Maintenant que l'on saisit mieux l'importance et les bienfaits des saines habitudes de vie, vous posez **LA QUESTION QUI TUE!**: « Pourquoi on ne les adopte pas? ». Vous prenez quelques interventions des élèves et vous complétez avec ces pistes de réflexion :



Parce que cela implique de faire un changement et que cela demande un effort conscient et engagé. Cela nécessite aussi d'accepter une part d'inconnu, d'incertitude, de nouveauté et donc une part d'inconfort. Et l'être humain a généralement horreur de l'inconfort et du changement. Aussi, parce qu'on a toutes et tous une tendance naturelle à rechercher le plaisir et à fuir ce qui nous est désagréable.

B. Pause active (5 minutes) (Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires, 2019)

1. Vous expliquez qu'avant de débiter la prochaine activité, un moment sera dédié pour bouger et respirer. Les élèves peuvent exécuter les exercices en position assise ou debout. On effectue les mouvements au rythme des inspirations et des expirations. Chaque mouvement est répété pendant environ une ou deux minutes.



Bouger et s'étirer en étant conscient et consciente de notre respiration peut nous aider à nous détendre, à nous calmer et à mieux composer avec notre stress. À utiliser dès qu'on en ressent le besoin. Discrètement, on peut le faire n'importe où... même pendant un examen!

- Flexions et extensions du tronc : en position assise ou debout. Inspire allongeant et en creusant le dos et expire en arrondissant le dos.
- Haussements d'épaules : en position assise. Dos bien allongé et bras le long du corps. Inspire en montant lentement les épaules vers les oreilles, expire en laissant retomber les épaules dans un rapide mouvement de relâchement.
- Mouvements de la tête : en position assise. Penche la tête vers l'épaule comme si tu voulais toucher le plafond avec l'oreille. Fais-le trois fois de chaque côté. Fais ensuite des demi-cercles vers l'avant avec la tête, d'une épaule à l'autre.

C. Ma boussole intérieure (35 minutes)

1. Vous distribuez maintenant la fiche *Ma boussole intérieure* aux élèves.
2. Vous leur expliquez que la boussole est un outil largement étudié scientifiquement qui leur permettra de faire un premier pas vers l'adoption d'habitudes de vie aidantes et cohérentes avec leurs buts, désirs et aspirations, et ce, même en présence d'obstacles personnels.
3. Vous invitez les élèves à effectuer cet exercice avec authenticité et respect. Vous nommez que l'important n'est pas de performer ou d'arriver à tout remplir avec beaucoup de détails. Il n'y a pas non plus de mauvaises réponses : toutes les réponses sont bonnes si elles sont honnêtes.
4. À l'aide du *PPT* et des extraits vidéo qui y sont insérés, vous guidez les élèves à parcourir individuellement leur boussole intérieure, en suivant les étapes dans l'ordre proposé. ****Attention, les capsules vidéos ont été conçues dans le cadre d'un autre volet du programme. Certaines parties spécifiques sont utilisées pour cet atelier. Il est donc normal que vous utilisiez seulement ce qui est nommé comme étant la partie 2. Cliquez simplement sur les liens présentés dans le *PPT* pour accéder aux capsules arrimées à chaque portion de l'activité.**
5. Après chaque extrait vidéo, vous répétez à voix haute la directive inscrite dans le *PPT* et laissez suffisamment de temps aux élèves pour compléter le quadrant concerné.
6. Tout au long de l'exercice, vous vous rendez disponible pour répondre aux questions individuelles des élèves et pour les aider, au besoin.
7. Une fois l'exercice terminé, vous invitez les élèves à faire un retour au calme intérieur avant de revenir vers le groupe. Vous pouvez guider le retour avec ce qui suit :
Prenez le temps de fermer les yeux. Ramener votre attention sur votre respiration. Prenez quelques respirations profondes. Quand vous vous sentez prêts et prêtes, ouvrez tranquillement les yeux. Bougez, baillez, prenez conscience de ce qui vous entoure et revenez vers le groupe.
8. Vous les félicitez pour leurs efforts et leur courage. Nommez qu'il s'agissait d'un premier pas vers un mode de vie plus sain, qui leur convient.
9. Vous faites un retour en grand groupe sur l'exercice qui vient d'être vécu, à l'aide des questions suivantes :
 - De manière générale, comment avez-vous vécu l'exercice de la boussole?
 - Qu'est-ce qui a été le plus facile ? Qu'est-ce qui a été le plus difficile ?
 - Qu'est-ce que ça vous a appris sur vous-même?
10. Vous proposez aux élèves de faire une mise en commun des stratégies d'approche, comportements engagés et habitudes de vie aidantes identifiées dans leur boussole. Vous prenez les mains levées et inscrivez

Conseil d'animation :

Afin de créer une ambiance agréable, détendue et propice à l'introspection, vous pouvez mettre de la musique en trame de fond pendant l'exercice, entre les extraits vidéo.

les réponses au tableau.

11. Vous invitez les élèves à ajouter dans leur boussole d'autres stratégies qui les inspirent et qui pourraient les aider, dans le quadrant 4. Vous invitez les élèves à prendre en photo leur boussole remplie à l'aide de leur téléphone et à la conserver pour y faire référence, au besoin, dans leur quotidien.
12. Vous invitez les élèves à prendre en photo leur boussole remplie à l'aide de leur téléphone et à la conserver pour y faire référence, au besoin, dans leur quotidien.
13. Pour poursuivre la démarche d'adoption de saines habitudes de vie, vous remettez aux élèves le cahier de réinvestissement, qui leur permettra d'avoir en main d'autres boussoles à remplir et des activités de pleine conscience à pratiquer à la maison.
14. Complétez l'atelier en demandant aux élèves d'utiliser le code QR présenté dans le *PPT* pour répondre au bref questionnaire d'appréciation de l'atelier (environ 2 minutes). Les réponses recueillies permettront à l'équipe du programme HORS-PISTE d'évaluer les retombées de l'activité proposée.

D. Défi HORS-PISTE (5 minutes)

Au cours des prochaines semaines, vous invitez les élèves à tenter de mettre en place deux stratégies d'approche, comportements engagés, ou habitudes de vie aidantes (identifiées dans leur boussole au quadrant 4), afin de s'approcher de ce qui est réellement important pour eux (valeur prioritaire, buts, désirs, aspirations), et ainsi, tendre vers un mode de vie plus sain, conscient, contribuant à leur épanouissement et à leur bien-être.

E. Questionnaire d'appréciation de l'activité (5 minutes)

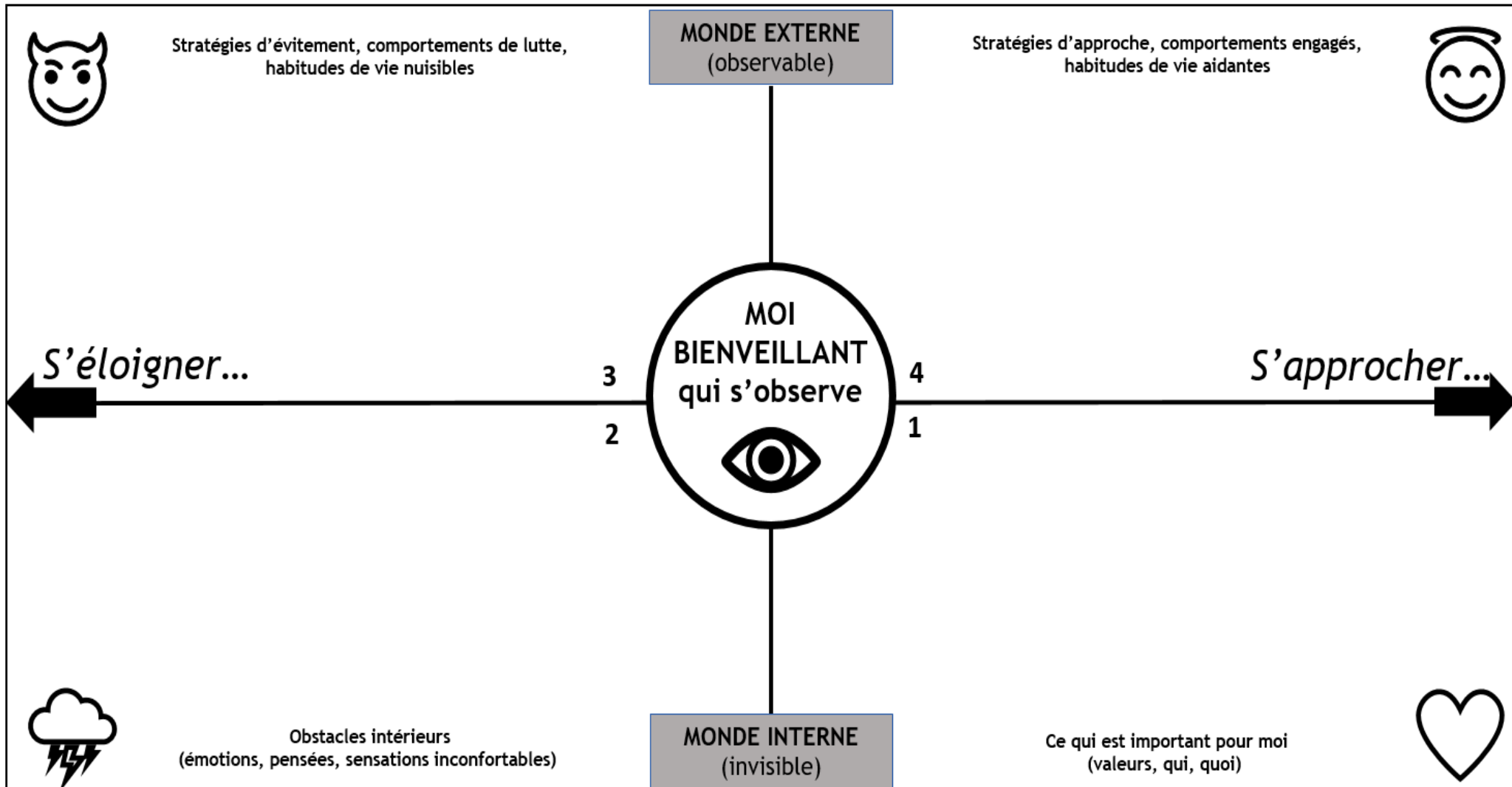
1. Si vous avez accès à des appareils électroniques pour les élèves, présentez-leur le code QR qui se trouve sur la fiche à imprimer *Questionnaire d'appréciation de l'activité* ou partagez-leur le lien complet suivant: <https://forms.gle/KgBzHkKSeJXk5SL7>. Demandez aux élèves de répondre au questionnaire à partir d'un appareil électronique.

Les réponses recueillies permettront à l'équipe du programme HORS-PISTE d'évaluer les retombées des activités proposées.

Merci d'avoir animé cette activité!
Pour nous partager **vos impressions**, remplissez **le journal de bord** en cliquant [ici](#) ou en utilisant ce code QR.

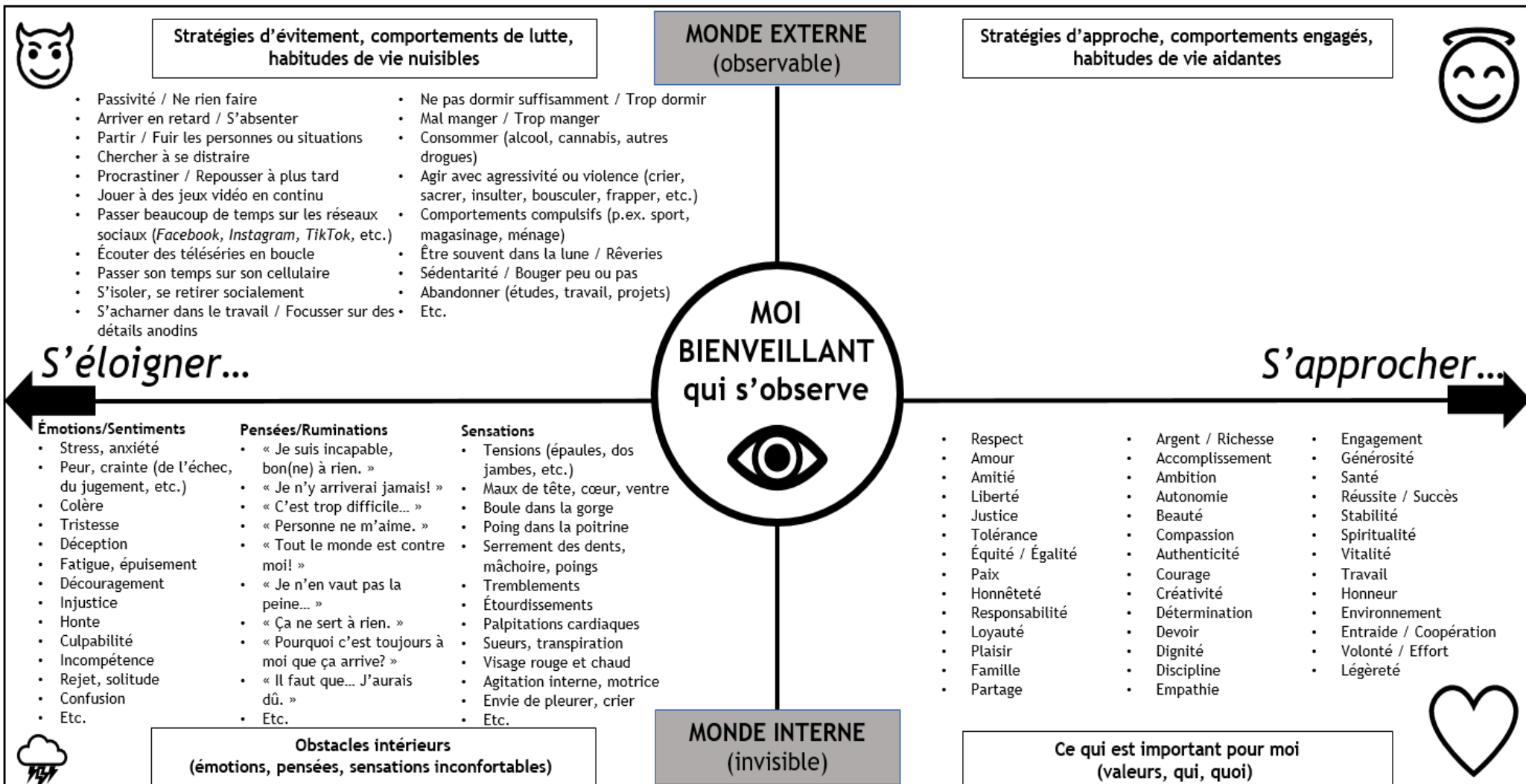


Ma boussole intérieure



(inspiré de Polk et al., 2017; Schoendorff et al., 2011)

Ma boussole intérieure



(inspiré de Polk et al., 2017; Schoendorff et al., 2011)

FICHE À IMPRIMER

Questionnaire d'appréciation de l'activité

Retrouver le « Nord » grâce à la boussole intérieure

