



# RETROUVER LE « NORD » GRÂCE À LA BOUSSOLE INTÉRIEURE

**Je porte un regard plus conscient sur mon mode de vie, grâce à ma capacité à m'observer (1ère partie)**

<b>Compétence(s) ciblée(s)</b>	SE CONNAÎTRE ET S'ESTIMER FAIRE PREUVE DE BIENVEILLANCE UTILISER DES HABITUDES DE VIE CONTRIBUANT AU BIEN-ÊTRE
<b>Objectifs généraux de l'atelier</b>	À LA FIN DE L'ATELIER, LA PERSONNE ÉTUDIANTE SERA EN MESURE DE <ul style="list-style-type: none"><li>• Mieux se connaître et s'observer</li><li>• Connaître les saines habitudes de vie</li><li>• Prendre conscience de son mode de vie</li><li>• Mieux comprendre les stratégies d'évitement et leurs effets sur son mode de vie</li><li>• Identifier des stratégies ou habitudes de vie aidantes qui contribuent au bien-être</li></ul>

**Durée totale**  
75 minutes

## **Matériel et préparation**

PPT d'animation

Tableau et craie ou TBI

Imprimer les fiches suivantes :

- Fiches travail d'équipe Habitudes de vie (1 x par équipe)
- La situation d'Alex (1 x pour vous-même)
- La situation de Jo à imprimer recto verso (1 x par équipe) (pages 9 et 10)
- Mon défi Hors-Piste (1 x par personne étudiante) à la page 11

## **Animation**

Cet atelier a été conçu pour être animé par des personnes intervenantes.

### 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 et les personnes étudiantes (et entre les personnes étudiantes 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? (25-30 minutes)



1. Vous partagez aux personnes étudiantes 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. (Gouvernement du Québec, 2023).
3. Vous identifiez les cinq principales habitudes qui composent notre mode de vie :
  - Activité physique
  - Utilisation des technologies et des outils numériques
  - Alimentation
  - Sommeil
  - Consommation d'alcool, de cannabis et d'autres drogues

Vous nuancez en nommant aux personnes étudiantes 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 personnes étudiantes 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. 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 personnes étudiantes 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 les questions suivantes aux personnes étudiantes :

- 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 les questions suivantes aux personnes étudiantes :

- À votre avis, comment l'utilisation des technologies et outils numériques peut être profitable et nuisible 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 les questions suivantes aux personnes étudiantes :

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



## Sommeil

Vous posez les questions suivantes aux personnes étudiantes :

- 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 personnes étudiantes 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 les questions suivantes aux personnes étudiantes :

- 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)

### 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)



5. Vous rappelez qu'il est nécessaire d'aborder les habitudes de vie avec nuance. 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 notre consommation d'alcool. Aussi, l'utilisation des écrans est souvent faite en position inactive, ce qui augmente la sédentarité et va à l'encontre de la recommandation sur l'activité physique. Néanmoins, on ne peut pas dire que l'utilisation des écrans est néfaste en soi, car le travail et les études en exigent souvent une utilisation soutenue. Elle constitue également un moyen de socialisation important.
6. Les habitudes de vie varient à différents moments de notre vie. Vous posez LA QUESTION QUI TUE ! : « **Pourquoi est-il difficile d'adopter en tout temps de saines habitudes de vie?** ».

Vous prenez quelques interventions 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.

7. Vous concluez en disant que la capsule vidéo qui suit abordera brièvement ces réflexions. Surtout, elle présentera un outil concret (la boussole intérieure) permettant à chaque personne de porter un regard plus conscient sur son mode de vie. Ce qui constitue d'ailleurs un premier pas vers l'adoption d'habitudes de vie contribuant au bien-être.

## **B. Retrouver le « Nord » grâce à la boussole intérieure – Partie 1 (8 minutes)**

1. Vous visionnez la vidéo.  
Lien de la vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=3E6SeknOI9w>

## **C. S'éloigner ou s'approcher? (35 minutes)**

1. Vous proposez maintenant aux personnes étudiantes d'effectuer un exercice collectif avec l'outil de la boussole intérieure.
2. Vous projetez La situation d'Alex puis vous la lisez à voix haute.





3. Vous projetez ensuite la boussole vide. Vous demandez aux personnes étudiantes de nommer les éléments de la situation qui font référence à chacun des quatre quadrants, puis vous faites apparaître les éléments de réponse à l'écran, selon cet ordre :
- Quadrant 1 « **Ce qui est important pour moi (valeurs, qui, quoi) »**
  - Quadrant 2 « **Obstacles intérieurs (émotions, pensées, sensations inconfortables)**»
  - Quadrant 3 « **Stratégies d'évitement, comportements de lutte, habitudes de vie nuisibles ; s'éloigner »**
  - Quadrant 4 « **Stratégies d'approche, comportements engagés, habitudes de vie aidantes ; s'approcher ».**

Pour le quadrant 4, vous tentez aussi de trouver ensemble d'autres stratégies et habitudes de vie aidantes qui pourraient aider Alex à s'approcher de ses buts, désirs et aspirations. Vous les notez au tableau.

4. Vous invitez maintenant les personnes étudiantes à se regrouper en équipe de quatre. Vous distribuez la fiche *La situation de Jo* (1 x équipe) et vous la projetez à l'écran, à l'aide du PPT.
5. Vous expliquez que chaque équipe doit compléter l'outil de la boussole à partir de *La situation de Jo*, de la même manière que vous venez de le faire en grand groupe : les équipes doivent repérer et inscrire les éléments de réponse qui correspondent à chaque quadrant, selon l'ordre établi. Vous informez les équipes qu'elles devront aussi trouver ensemble d'autres stratégies et comportements engagés ou habitudes de vie aidantes pour aider Jo à s'approcher de ce qui est important pour lui (quadrant 4). Les équipes disposent d'environ 10 minutes pour compléter la boussole.
6. Vous faites un retour en grand groupe en projetant à nouveau la boussole à l'écran. Vous invitez les équipes à partager leurs réponses, puis vous affichez les éléments de réponse pour chaque quadrant. Pour alimenter la discussion, vous pouvez vous inspirer de ces questions :
- Est-ce que certaines personnes se reconnaissent dans les éléments de la situation de Jo ou d'Alex? Si oui, lesquels et pourquoi?
  - Est-ce que certaines des stratégies d'évitement identifiées dans le quadrant 3 devraient plutôt, selon vous, se retrouver dans le quadrant 4 (stratégies ou comportements engagés, habitudes de vie aidantes)? Si oui, lesquelles et pourquoi?




Si certaines personnes répondent oui à cette question, vous pouvez expliquer ceci : En effet, plusieurs stratégies, comportements ou habitudes de vie peuvent se retrouver d'un côté ou de l'autre de la boussole. Ce qui détermine de quel côté se retrouve une stratégie est **sa fonction** (Schoendorff et al., 2011). Si une stratégie vise à couper le contact avec votre vécu intérieur ou à éviter de ressentir l'inconfort lié aux émotions, pensées ou sensations désagréables, c'est de l'évitement. Si une stratégie vous permet de vous sentir en harmonie avec vos valeurs et de vous approcher de ce qui vous importe vraiment (buts, désirs, aspirations), c'est une stratégie d'approche, engagée ou aidante.



7. Vous vous assurez de garder suffisamment de temps pour la mise en commun des stratégies, comportements engagés ou habitudes de vie aidantes pour s'approcher. Vous notez au tableau les nouvelles stratégies et habitudes de vie aidantes identifiées.

## D. Défi Hors-Piste ! (5 minutes)

1. Vous distribuez la fiche *Mon défi Hors-Piste*.
2. Vous invitez d'abord les personnes étudiantes à noter sur leur fiche les stratégies et habitudes de vie aidantes identifiées au tableau pendant l'atelier et qui ont capté leur intérêt ou qui les inspirent.
3. Vous expliquez ensuite aux personnes étudiantes leur défi :  
 Vous êtes invités à prendre un temps de recul pour observer vos habitudes de vie et vos comportements.
4. Enfin, vous les informez qu'un retour sera fait au prochain atelier sur leur défi.

Pour réinvestir les concepts de l'atelier, vous pouvez visionner la capsule vidéo *Ma boussole intérieure* de la Série Web *Bien ensemble et avec soi* du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, à l'adresse suivante :

<https://www.youtube.com/watch?v=5PX0C5xErg>.



## Fiche La situation d'Alex

### Mise en situation

Alex en est à sa 2e année dans son programme de formation. Sa réussite lui tient vraiment à cœur. Avec l'obtention de son diplôme, elle aspire à se trouver un bon emploi qui lui permettra de subvenir convenablement aux besoins de sa famille. Ses deux enfants, dont elle a la garde exclusive, sont la chose la plus importante à ses yeux. Elle désire être fière du modèle qu'elle leur offre. Ainsi, Alex s'investit avec beaucoup de sérieux dans ses études et sa vie familiale. Tout est bien organisé et planifié.

Toutefois, la grande pression qu'Alex ressent intérieurement pour arriver à tout concilier commence à l'épuiser. Depuis le début de l'année, elle constate que son programme d'étude lui demande plus d'investissement qu'elle ne l'imaginait. Comme l'idée de ne pas performer à la hauteur de ses exigences est tout simplement inconcevable pour elle, Alex redouble de vigilance dans le perfectionnement de ses travaux. Elle pense souvent : « Il faut que j'améliore ceci... J'aurais dû mieux faire cela... Ce n'est pas encore assez bon. » Alex s'isole et étudie sans relâche en dehors de sa vie familiale, souvent jusqu'à très tard le soir, quand ses enfants sont couchés. Elle en oublie parfois de manger, de bouger, de dormir... Plus le temps passe, plus Alex se sent stressée, tendue et agitée par en dedans.





## Fiche la situation de Jo

### Mise en situation

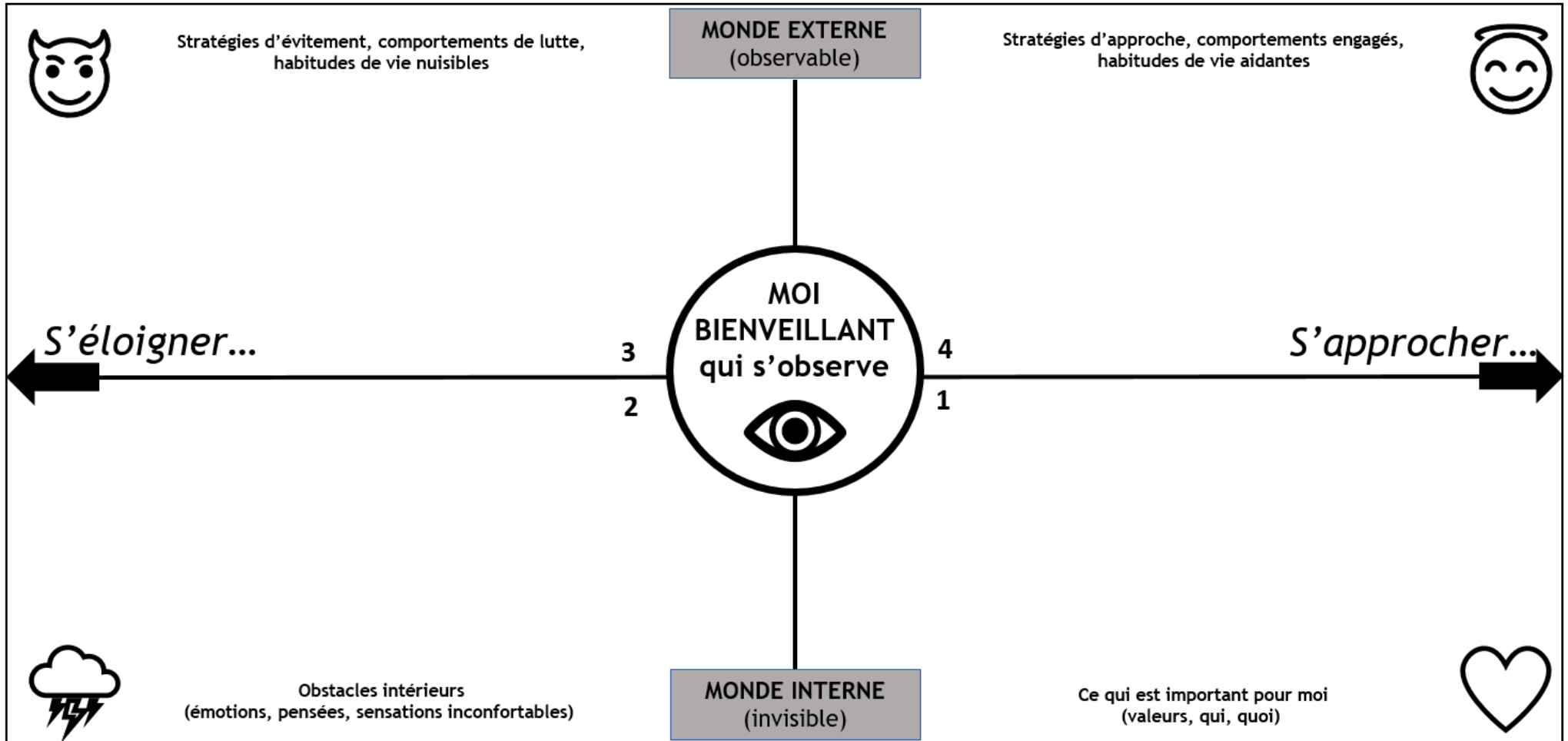
Après une année de pause, Jo vient de se réinscrire aux études. Il est très fébrile et enthousiaste à l'idée de ce nouveau départ. Pour Jo, faire honneur à sa famille, se montrer déterminé devant sa nouvelle blonde et devenir un adulte autonome sont les motivations à la base de son retour aux études.

Toutefois, cette grande motivation qui l'habitait a récemment laissé place au découragement. Son dernier résultat d'examen, qui s'est résulté en un échec, l'a plongé dans des sentiments de déception, d'incompétence et de honte. Depuis, tout lui semble irréaliste. Jo se répète sans cesse : « Je ne suis pas à la hauteur. Je n'y arriverai jamais. Je suis le raté de la famille. Ça ne sert à rien... ». Il arrive de plus en plus en retard en classe et s'absente parfois. Il traîne à son appartement le matin et trouve toutes sortes de manières d'étirer le temps au lieu de partir : défiler son fil d'actualité sur Facebook, TikTok et Instagram, magasiner en ligne, faire un peu de ménage, jouer à des jeux vidéo, retourner se coucher, etc. Lorsqu'il se rend en classe, il passe la majorité de son temps sur son cellulaire. Quand il est questionné par ses profs sur son changement de comportement, il évite et contourne le sujet. Il refuse d'en parler.

Dernièrement, il s'est mis à ressentir un poing dans sa poitrine et il respire parfois difficilement. Cela l'angoisse. Pour s'apaiser et se changer les idées le soir, il consomme de l'alcool ou du cannabis. Sur le coup, cela l'aide à s'endormir, car il a du mal à trouver le sommeil. Mais Jo se réveille souvent mal en point le matin. Et la roue continue de tourner... Jo se désinvestit de plus en plus de son programme, au point de se demander s'il ne devrait pas tout lâcher...

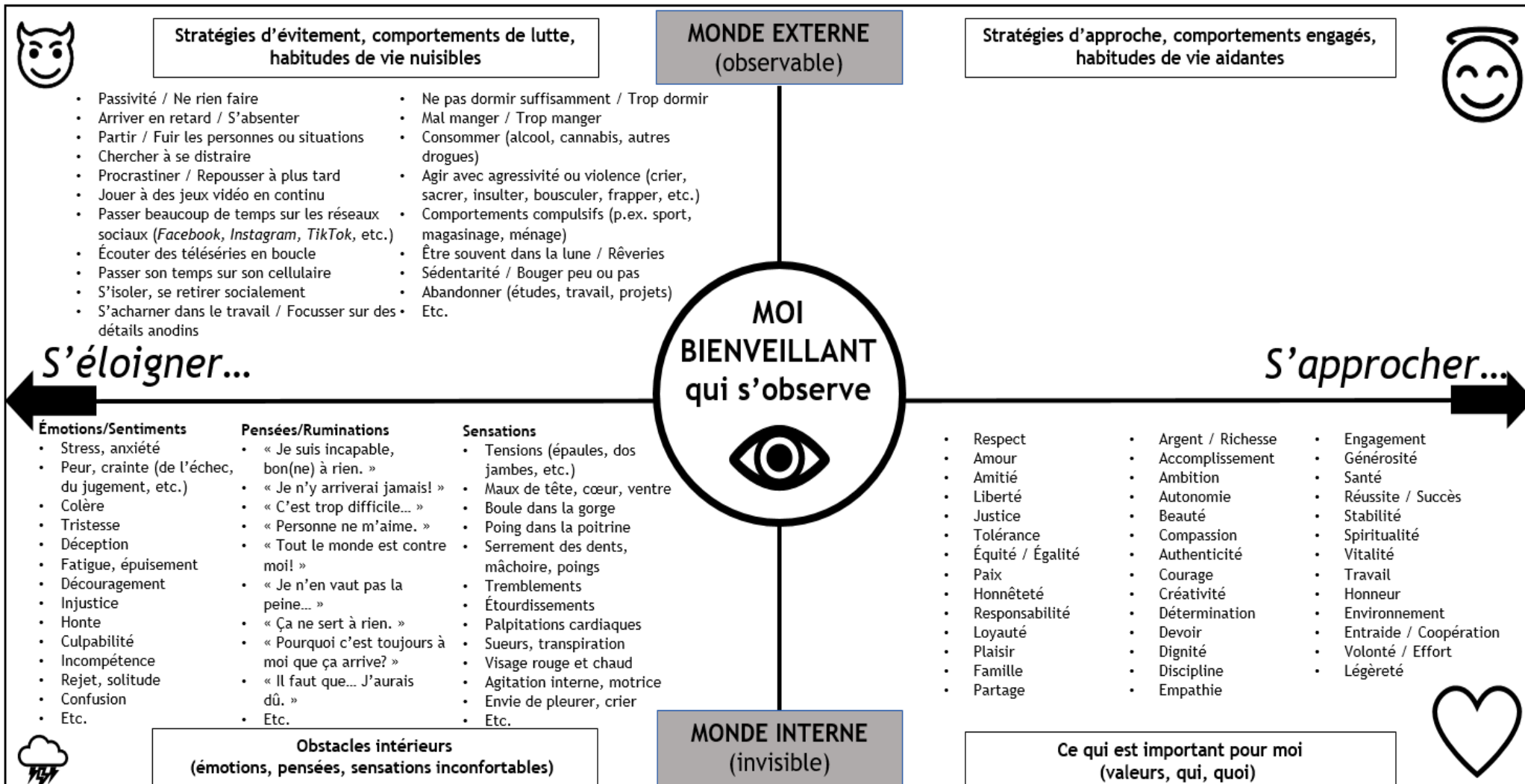


# Ma boussole intérieure



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

# Ma boussole intérieure



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

## Fiche Mon Défi Hors-Piste

« Je porte un regard plus conscient sur moi-même et mon mode de vie. »

1. J'identifie les stratégies d'approche et habitudes de vie aidantes qui m'inspirent :

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

2. Je porte un regard plus conscient sur mon mode de vie :

Quand je prends un pas de recul qu'est-ce que j'observe à propos de mon mode de vie?

---

---

Est-ce plutôt facile ou plutôt difficile pour moi d'identifier mes valeurs (ce qui est important pour moi)?

---

---

De manière générale, dans quelle direction ai-je tendance à aller? Mes habitudes de vie ont-elles pour effet de m'approcher ou de m'éloigner de ce qui est important pour moi (mes valeurs, mes buts, désirs et aspirations)?

---

---

---

## Références bibliographiques

- Bel, S., De Ridder, K., Lebacqz, T., Ost, C. et Teppers, E. (2014). *Activité physique et sédentarité : résultats de l'enquête de consommation alimentaire* (publication n°2015). [https://fcs.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/FRANS/PA\\_FR .pdf](https://fcs.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/FRANS/PA_FR .pdf)
- Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. *Comprendre l'usage de substances : un guide pour les éducateurs*, Ottawa (Ont.), chez l'auteur, 2022. p.p. 9-10
- Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. *Comprendre l'usage de substances : un guide pour les éducateurs*, Ottawa (Ont.), chez l'auteur, 2022.
- Gouvernement du Québec, (2021). *Saines habitudes de vie*. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie>
- Gouvernement du Québec (2023). *Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes*. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/utilisation-saine-des-ecrans-chez-les-jeunes#:~:text=R%C3%A8gle%20g%C3%A9n%C3%A9rale%2C%20la%20dur%C3%A9e%20maximale,simultan%C3%A9it%C3%A9%20des%20activit%C3%A9s%2C%20etc>
- Gouvernement du Québec, (2023). *Thésaurus de l'activité gouvernementale*. Portail Québec. <https://www.thesaurus.gouv.qc.ca/tag/terme.do?id=3026>
- Lavallée, B. (2018). *N'avez pas tout ce qu'on vous dit: superaliments, détox, calories et autres pièges alimentaires*. Éditions LaPresse.
- Morin, M.-C., Chaput, M., Desjardins-Turcotte, F., Turcotte, S., Beaudoin, S. et Berrigan, F. (2021). Revue de littérature : *effets de l'utilisation des écrans sur l'adoption ou non d'un mode de vie physiquement actif chez les enfants et les adolescents*. Déposé à la Table sur un mode de vie physiquement actif (TMVPA), 50 pages.
- O.M.S. (2010). *Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé*. Genève: Éditions de l'OMS.
- Polk, K., Schoendorff, B., Webster, M. et Olaz, F. (2017). Guide de la matrice ACT (1re éd.). De Boeck Supérieur.
- Rapport de l'administrateur en chef de la santé publique sur l'état de la santé publique au Canada, 2018 : *Prévention de la consommation problématique de substances chez les jeunes*.
- Schoendorff, B., Grand, J. et Bolduc, M.-F. (2011). *La thérapie d'acceptation et d'engagement : Guide clinique* (1re éd.). De Boeck Supérieur.



Wang, C., Colley, R., Roberts, K., Chaput, J.-P. et Thompson, W. (2022). *Le sommeil chez les adultes canadiens : conclusions tirées du module de réponse rapide sur le mode de vie sain de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2020*.  
<https://www.doi.org/10.25318/82-003-x202200300001-fra>

À la suite de l'animation de cet atelier, nous vous invitons à compléter ce court sondage d'appréciation. Merci.

