



# 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 (2<sup>e</sup> partie)

Compétence(s) ciblée(s)	UTILISER DES HABITUDES DE VIE CONTRIBUTANT AU BIEN-ÊTRE SE CONNAÎTRE ET S'ESTIMER FAIRE PREUVE DE BIENVEILLANCE RÉGULER SES ÉMOTIONS S'ADAPTER ET GÉRER SON STRESS
Objectifs généraux de l'atelier	À LA FIN DE L'ATELIER, LA PERSONNNE ÉTUDIANTE SERA EN MESURE DE <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifier sa valeur prioritaire actuelle</li><li>• Reconnaître ses émotions, pensées et sensations inconfortables</li><li>• Reconnaître ses stratégies d'évitement et habitudes de vie nuisibles</li><li>• Identifier ses stratégies d'approche, comportements engagés ou habitudes de vie aidantes qui peuvent contribuer à son bien-être</li></ul>

**Durée totale**  
75 minutes

## Matériel et préparation

PPT d'animation

Tableau et craie ou TBI

Imprimer les fiches suivantes :

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

Téléphone cellulaire des personnes étudiantes.

### Conseil d'animation :

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

## POUR ALLER PLUS LOIN

### La connaissance de soi

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).

## A. Retour sur le défi (15 minutes)

1. Vous faites un retour sur le défi qui leur a été lancé à la fin du premier atelier sur les saines habitudes de vie. (*Vous êtes invités à prendre un temps de recul pour observer vos habitudes de vie et vos comportements.*)

Vous invitez les personnes étudiantes à partager leurs saines habitudes de vie au reste du groupe. Vous prenez les réponses des personnes volontaires à partir de ces questions :

- Qu'avez-vous observé de manière générale, à propos de votre mode de vie?
  - Dans quelle direction avez-vous tendance à aller? Vos habitudes de vie ont-elles plutôt pour effet de vous rapprocher ou de vous éloigner de ce qui est important pour vous (valeurs, buts, désirs et aspirations)?
  - Quelles stratégies d'approche ou habitudes de vie aidantes mettez-vous déjà en place pour agir en cohérence avec vos buts, désirs, aspirations?
2. Vous concluez en mentionnant que ce défi était une première étape à franchir afin de pouvoir éventuellement choisir plus facilement d'adopter certaines habitudes de vie aidantes contribuant à leur bien-être et leur permettant de s'approcher de ce qui est important pour eux.

## 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 personnes étudiantes 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 sent le besoin. Discrètement, on peut le faire n'importe où... même pendant un examen!

- Mouvements circulaires du tronc : en position assise ou debout. Dos bien droit. Inspire en sortant la poitrine expire en arrondissant le dos.
- Haussements d'épaules : en position assise. Dos bien droit 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 (50 minutes)

1. Vous distribuez maintenant la fiche *Ma boussole intérieure* aux personnes étudiantes.
2. Vous leur expliquez que l'exercice qui suit est un espace d'introspection individuelle 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 intérieurs.
3. Vous invitez les personnes étudiantes à effectuer cet exercice avec bienveillance, 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. Du moment que l'exercice est fait avec honnêteté envers soi-même.
4. À l'aide du *PPT* et des extraits vidéo qui y sont insérés, vous guidez les personnes étudiantes à parcourir individuellement et en silence leur boussole intérieure, en suivant les étapes dans l'ordre proposé.
5. Après chaque extrait vidéo, vous répétez à voix haute la directive inscrite dans le *PPT* et laissez suffisamment de temps aux personnes étudiantes pour compléter le quadrant concerné.
6. Tout au long de l'exercice, vous vous rendez disponible pour répondre aux questions individuelles des personnes étudiantes et pour les aider, au besoin.
7. Une fois l'exercice terminé, vous invitez les personnes étudiantes 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. Ramenez votre attention sur votre respiration. Prenez quelques respirations profondes. Quand vous vous sentez prêts et prêtes, rouvrez tranquillement les yeux. Bougez, bâillez, prenez conscience de ce qui vous entoure, à l'aide de vos sens (sons, odeurs, ce que vous voyez). Revenez maintenant vers le groupe.

8. Vous les félicitez pour leurs efforts et leur courage. Vous 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 invitez les personnes étudiantes 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.
11. Vous proposez aux personnes étudiantes 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 les réponses au tableau.

### 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.



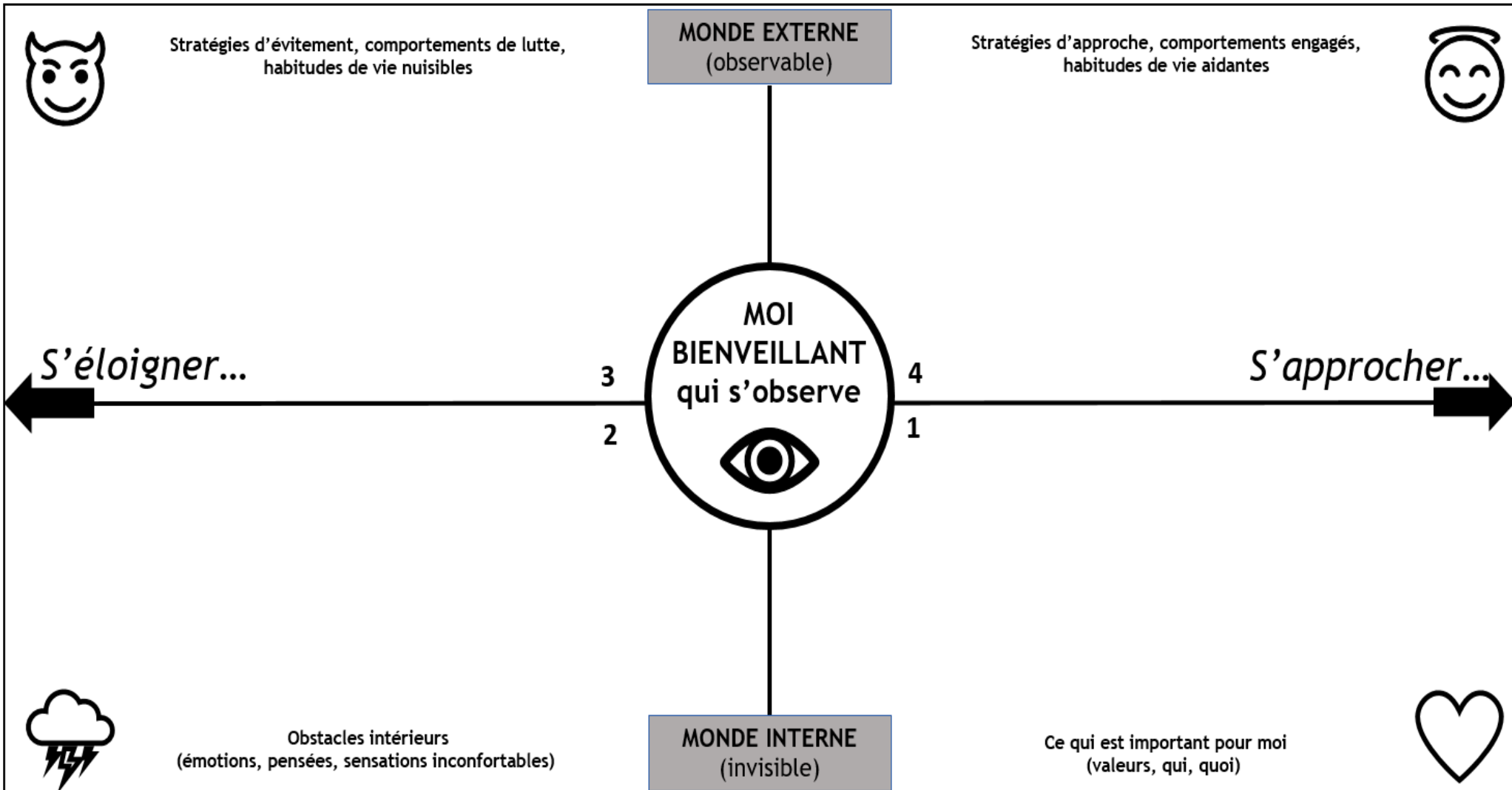
12. Vous invitez les personnes étudiantes à ajouter dans leur boussole d'autres stratégies qui les inspirent et qui pourraient les aider, dans le quadrant 4.

#### **D. Défi HORS-PISTE (5 minutes)**

Au cours des prochaines semaines, vous invitez les personnes étudiantes 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 (valeurs prioritaires, buts, désirs, aspirations), et ainsi, tendre vers un mode de vie plus sain, conscient, contribuant à leur épanouissement et à leur bien-être.

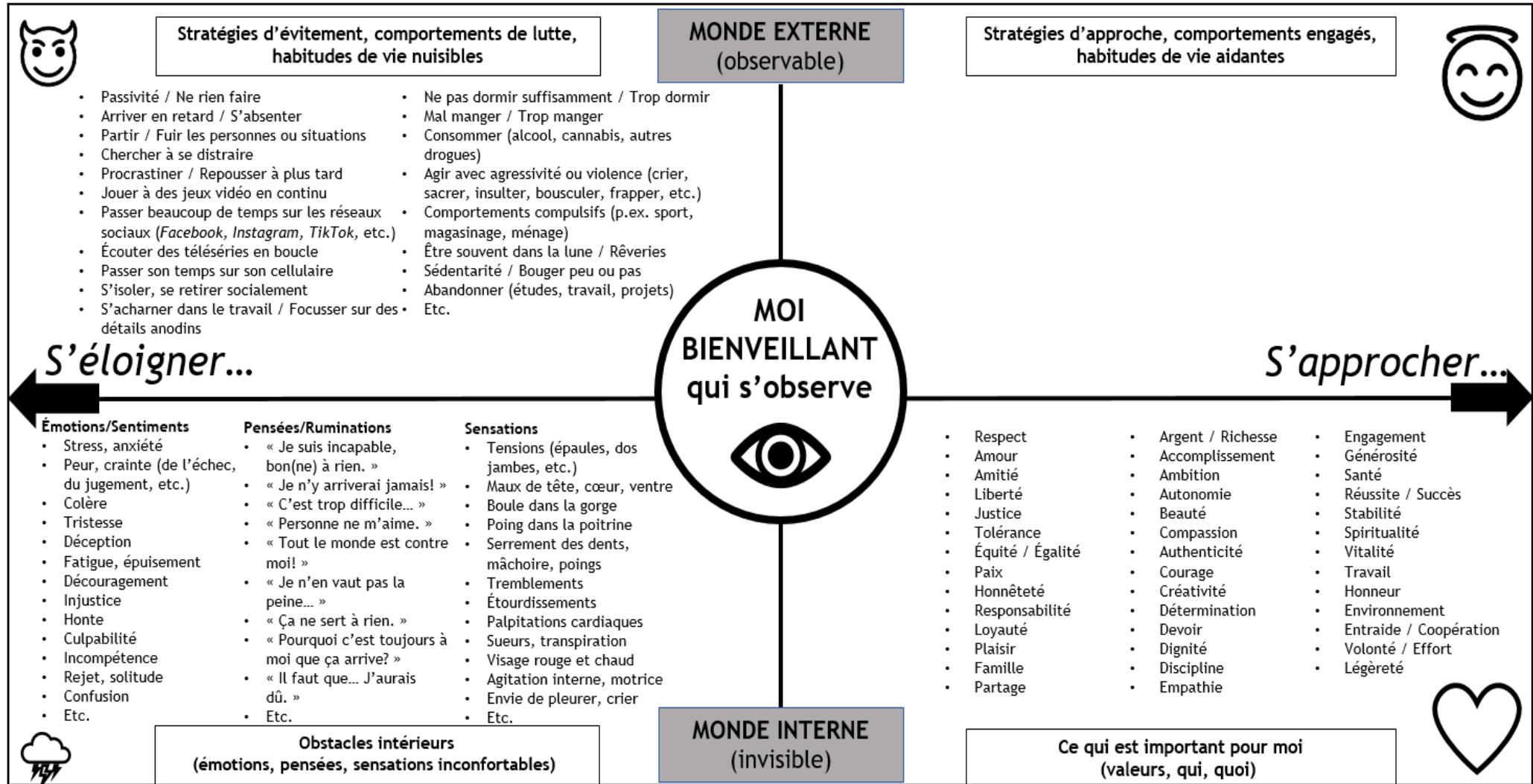


# Ma boussole intérieure



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

# Ma boussole intérieure



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

## Références bibliographiques

- Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). *Programme HORS-PISTE - Exploration. Guide complet d'animation*. Sherbrooke: Université de Sherbrooke.
- Martinot, D. (2001). *Connaissance de soi et estime de soi: ingrédients pour la réussite scolaire*. *Revue des sciences de l'éducation*, 27(3), 483-502. doi : 10.7202/009961ar
- Ministère de la Santé et des Services sociaux, Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur et l'Institut national de santé publique du Québec. (2018). Référent ÉKIP: interagir pour la santé, le bien-être et la réussite des jeunes. Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/sante-bien-etrejeunes/ekip/>
- Ministère de l'éducation, du sport et du loisirs. (2007) Programme de formation de l'école québécoise, Gouvernement du Québec [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/education/jeunes/pfeq/PFEQ\\_presentation-deuxieme-cycle-secondaire.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/jeunes/pfeq/PFEQ_presentation-deuxieme-cycle-secondaire.pdf)
- Organisation Mondiale de la Santé (2003). Skills for health: skills-based health education including life skills: an important component of a child-friendly/health-promoting school. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42818/924159103X.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Polk, K., Schoendorff, B., Webster, M. et Olaz, F. (2017). *Guide de la matrice ACT* (1<sup>re</sup> éd.). De Boeck Supérieur.
- Pruneau, D., Kerry, J., Langis, J. & Léger, M.T. (2013). *De nouvelles compétences à développer chez les élèves du primaire en sciences et technologies: pratiques et possibilités*. Moncton, NB: Université de Moncton, Groupe de recherche Littoral et vie.
- Schoendorff, B., Grand, J. et Bolduc, M.-F. (2011). *La thérapie d'acceptation et d'engagement : Guide clinique* (1<sup>re</sup> éd.). De Boeck Supérieur.
- Vazire, S. et Wilson, T. D. (2012). *Handbook of Self-Knowledge*. The Guildford Press.

