

## 6. UN PETIT COUP DE POUCE

### Objectifs spécifiques de l'atelier

À la fin de l'atelier, l'élève sera en mesure :

- D'identifier les habitudes et activités qui lui font du bien et atténuent son anxiété;
- D'identifier les habitudes et situations qui exacerbent son anxiété.

### Matériel et préparation

- Imprimez 2 copies de la fiche à imprimer *Cartes habitudes de vie* et découper les cartes ;
- Procurez-vous deux sous;
- Amenez, si vous le souhaitez, une petite plante afin d'imager la métaphore des habitudes de vie;
- Assurez-vous que les élèves aient leur *Petit guide pratique* ou imprimez les pages en lien avec cet atelier afin d'avoir des copies pour les élèves qui ne l'ont pas.

### Déroulement de l'atelier

Vous souhaitez la bienvenue aux élèves et présentez les objectifs ainsi que le déroulement de l'atelier.

#### A. Retour sur la semaine et petit pas du jour (10 min)

1. Vous questionnez maintenant les élèves sur leur dernière semaine. Vous leur demandez :
  - Comment vous êtes-vous senties ou sentis en général ?
  - Quels petits pas avez-vous faits pour sortir de votre zone de confort ?
  - Quelles pensées aidantes avez-vous adoptées ?
  - Quelles émotions avez-vous vécues et quels besoins se cachaient derrière ces émotions ?
2. Vous soulignez les petits pas accomplis au cours de la semaine. L'idée est de miser davantage sur le processus que sur le résultat obtenu au défi, par exemple, prise de conscience, mise en action, tentatives, efforts, exposition, courage, etc.
3. Demandez aux élèves quels petits pas elles ou ils souhaitent mettre en pratique durant l'atelier du jour pour sortir de leur zone de confort et demandez-leur de le noter dans leur

*Petit guide pratique.* Durant l'ensemble de l'atelier, lorsqu'une occasion se présente, encouragez les élèves à réaliser leur petit pas du jour et renforcez leurs efforts en ce sens.

## **B. L'effet WOW! (10 min) P**

1. Vous commencez l'exercice en utilisant cette introduction. L'effet Wow! c'est l'émerveillement, l'effet de grandeur qu'on ressent quand on remet en perspective la place que l'on occupe dans le monde par rapport à quelque chose ou à quelqu'un de spectaculaire. S'exposer à l'effet Wow! donne un nouvel éclairage sur les préoccupations et les questionnements qui font partie du quotidien. L'effet Wow! engendre une impression de grandeur et un flot d'émotions positives qui stimulent la créativité et le désir de relever des défis. Il augmente le désir de s'engager ou d'explorer ce qui nous entoure et renforce les liens entre les individus (Rudd et al., 2012).
2. Vous proposez aux élèves de prendre quelques respirations, les yeux fermés si elles et ils le souhaitent, afin de trouver un peu de calme. Vous leur demandez aussi de se placer dans une position confortable et leur rappelez de tenter de prendre conscience des émotions et sensations qui surgiront durant l'activité. Vous projetez la vidéo *Yosemite* (Neil et Delehanty, 2013) (<https://www.youtube.com/watch?v=N6-2fVsFV8E&t=1s>). Vous pouvez aussi trouver d'autres propositions de vidéo qui représentent la beauté de la nature.
3. À la suite de cette vidéo, vous demandez aux élèves ce qu'elles et ils ont ressenti. Vous leur proposez de cultiver l'effet Wow! en s'émerveillant de petites choses présentes dans leur quotidien qui leur font du bien.

## **C. Mes habitudes de vie : comment rendre mon terreau fertile ? (25 min)**

1. Vous utilisez maintenant la métaphore d'une plante et de son milieu de vie pour parler des habitudes de vie aux élèves. Pour rendre le tout plus imagé, vous pouvez amener une vraie plante.
2. Vous demandez aux élèves ce dont une plante a besoin pour pousser et être en santé. Vous prenez quelques réponses. Vous pouvez imaginer les réponses des élèves en soumettant la plante à ces conditions (l'arroser, lui donner de l'engrais, la placer au soleil, etc.).
3. Vous leur demandez ensuite ce qui arrivera si la plante ne reçoit pas ces conditions, ou si elle est soumise à des conditions adverses (l'arroser avec du vinaigre, la planter dans un terreau pauvre en nutriment, la placer à l'ombre, etc.).
4. Vous expliquez que, à l'image d'une plante qui a besoin de certaines conditions pour pousser et être en santé, certaines habitudes de vie peuvent les aider à diminuer leur anxiété et à augmenter leur bien-être. À l'inverse, certaines habitudes de vie peuvent nuire à leur bien-être et offrent un terreau fertile à l'anxiété.



5. Vous leur soulignez que, tout comme la plante, elles et ils n'ont pas nécessairement le contrôle sur toutes les conditions auxquelles elles et ils s'exposent (ex. un terreau plus pauvre en nutriment). En revanche, elles et ils peuvent choisir de mettre en place des habitudes qui favorisent leur bien-être. Ainsi, le fait de prendre conscience de ce qui est bon et de ce qui est nuisible dans leur vie peut les aider à mieux composer avec leur anxiété.
6. Pour en découvrir davantage sur les habitudes de vie aidantes et nuisibles, vous divisez le groupe en deux et distribuez à chaque groupe les cartes qui se trouvent sur la fiche complémentaire *Cartes habitudes de vie* ainsi qu'un sou. Ces cartes leur permettront de découvrir les habitudes de vie qui favorisent une bonne santé mentale et aident à diminuer l'anxiété et celles qui nuisent au bien-être et offrent un terreau fertile à l'anxiété.
7. Vous expliquez qu'à tour de rôle, elles et ils doivent jouer à pile ou face avec le sou pour savoir quelles cartes piger : *Habitude de vie aidante* (verte) ou *Habitude de vie nuisible* (rouge). Vous les invitez ensuite à lire la carte pigée et tenter de répondre à la question. Les autres membres du groupe peuvent également tenter de répondre.
8. À la suite du jeu, vous invitez les élèves à revenir en grand groupe et leur demandez de partager les apprentissages réalisés sur les habitudes de vie. Y a-t-il des éléments qui les ont surpris ? Quelles sont les habitudes qui sont aidantes ? Quelles sont les habitudes qui sont nuisibles ?
9. Vous invitez ensuite les élèves à prendre leur *Petit guide pratique*. Vous leur demandez de dessiner sur l'image de plante les habitudes qui contribuent à leur propre bien-être. Qu'est-ce qui se trouve dans leur terreau ? De quoi est composé leur environnement (eau, soleil, etc.) ?
10. Vous invitez ensuite les élèves à cerner deux habitudes de vie qu'elles et ils souhaitent développer ou modifier.

### Note d'animation

Il est possible que certains parents considèrent les jeux vidéo comme des activités bénéfiques pour leurs enfants, les voyant comme des outils pour gérer leur stress. En effet, lorsqu'ils sont utilisés de façon responsable, les jeux vidéo de qualité peuvent offrir plusieurs bienfaits sur le fonctionnement cognitif et affectif (Alanko, 2023 ; Zioga et al., 2024).

Cependant, il est important de noter que des études montrent qu'une consommation excessive ou problématique des jeux vidéo peut également entraîner des effets négatifs (Van der Neut et al., 2023). Étant donné que les jeunes sont particulièrement sensibles aux effets des jeux vidéo, il est crucial de sensibiliser les parents à cette question (Lérida-Ayala et al., 2023).

Bref, les jeux vidéo peuvent offrir détente et plaisir, mais ils doivent être intégrés avec précaution dans la vie des enfants, en offrant des balises claires et des limites appropriées.

## D. Retour sur le petit pas du jour (5 min)

1. Vous demandez aux élèves d'échanger sur le petit pas du jour qu'elles et ils ont tenté de réaliser durant l'atelier. Mettez en lumière leurs bons coups et les efforts qu'elles et ils ont faits en ce sens.

## E. Défi de la semaine (15 min)

1. Vous expliquez que cette semaine, le défi qui leur est proposé sera un peu différent. Vous les invitez à faire une activité d'exposition à l'extérieur des ateliers, en équipe de deux (ou trois s'il y a un nombre impair). Vous leur demandez de former les équipes et les invitez à s'entraider afin que chacune et chacun se fixe un objectif d'exposition, à la lumière des petits pas qu'elles et ils ont déjà réalisés durant les derniers ateliers et de l'objectif fixé au début des ateliers. Lorsque chacune et chacun s'est fixé un objectif d'exposition, vous les invitez à trouver une activité qui leur permettra de réaliser cet objectif. Vous les invitez à noter leur objectif ainsi que leur activité dans leur *Petit guide pratique*.
2. Au cours de la semaine, chacune et chacun devra réaliser l'activité choisie, avec l'aide de l'autre élève dans leur équipe, qui agira à titre de supportrice ou de supporteur. Ils pourront par la suite inverser les rôles.
3. Vous les invitez également à discuter de leurs apprentissages et de leur défi avec leurs parents.



Fiche complémentaire  
Cartes habitudes de vie

**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 SAINNE**

**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)

### **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)

## 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)

## 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)