

7. MODE DE VIE ET HABITUDES (90 MIN)

MESSAGES CLÉS



Prendre conscience de notre mode de vie et de nos habitudes, c'est important pour apprendre à mieux composer avec l'anxiété.



Notre mode de vie et nos habitudes exercent une influence sur l'anxiété et vice-versa.



Le rôle des parents est d'accompagner leur enfant à adopter un mode de vie sain et équilibré, composé d'habitudes de vie aidantes, contribuant à sa santé et son bien-être.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER

À la fin de l'atelier, **l'enfant et son ou ses parent(s)** seront en mesure de / d' :

- Connaître différentes habitudes de vie et leurs effets sur la santé et le bien-être;
- Comprendre l'influence du mode de vie et des habitudes sur l'anxiété et vice-versa;
- Porter un regard plus conscient sur leur propre mode de vie familial et leurs habitudes;
- Intégrer davantage d'habitudes de vie aidantes dans leur mode de vie familial.

À la fin de l'atelier, **dans leur rôle, les parents seront en mesure d' :**

- Accompagner leur enfant dans l'adoption d'un mode de vie sain composé d'habitudes aidantes.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL



- ☐ Prendre connaissance de l'ensemble des documents pour planifier l'atelier (fiche d'animation, diaporama, *Carnet d'expédition*).
- ☐ S'assurer que chaque équipe parent(s)-enfant ait en main son *Carnet d'expédition – Groupe Parents-Enfants* ainsi que, dans la mesure du possible, leur carnet d'expédition respectif bloc 1.



- ☐ Imprimer au besoin les fiches complémentaires du jeu *La guerre des clans* (1x pour vous).
- ☐ Imprimer au besoin la fiche complémentaire *Visualisation — Un jardin florissant* (1x pour vous).
- ☐ Imprimer la fiche complémentaire *Notre jardin familial* en nombre suffisant (1x par personne).



- ☐ Préparer vos *Moments de connexion* pour l'accueil et le départ des enfants et des parents.
- ☐ Préparer des cartons en nombre suffisant : rouges (1x par enfant) et verts (1x par parent).



- ☐ Planifier l'utilisation de l'équipement audiovisuel.



- ☐ Apporter des crayons de couleur en quantité suffisante.
- ☐ Apporter les cartons d'identification des équipes parent(s)-enfants.

A. Accueil et retour sur la semaine et le défi (25 min)



NOTE D'ANIMATION

Pour cet atelier de groupe parents-enfants, il vous est suggéré de privilégier une disposition en « U », avec des tables et des chaises en nombre suffisant, afin que tout le monde puisse se voir (évitez si possible la disposition en rangées de type « classe d'école »). Demandez aux équipes parent(s)-enfant à s'asseoir ensemble à leur arrivée.

- A.1. Accueillez les enfants et les parents avec un **moment de connexion** pour instaurer un climat de confiance.
- A.2. Souhaitez la bienvenue et exprimez-leur votre joie de les revoir aujourd'hui.
- A.3. Expliquez le **déroulement** de l'atelier, le **thème et les objectifs**, puis indiquez les **moments de pause prévus**.
- A.4. Distribuez aux équipes parent(s)-enfant leur carton d'identification qui comporte leur nom d'équipe, afin qu'elles puissent le mettre bien en vue pendant le tour des équipes.
- A.5. Enchaînez avec un **retour sur la semaine et le défi**.



1



2-3



16



NOTE D'ANIMATION

Tentez de **diversifier vos méthodes** d'un atelier à l'autre pour animer le retour sur la semaine et le défi, selon ce qui semble le plus adapté à votre contexte : tour de table, mode « pop-corn », s'appeler avec leur nom d'équipe, etc. Offrez la parole aux équipes ou personnes plus discrètes. **Invitez les parents à reconnaître et nommer les bons coups de leur enfant et vice-versa**. Faites du pouce sur les expériences partagées, en **réinvestissant les notions vues au cours du Bloc 1**. Rappelez-vous que l'objectif ici est de **valoriser leur démarche**, même si cela n'est pas parfait. Soulignez leurs **efforts**, leurs **prises de conscience** et leurs **petits pas**, peu importe les résultats (Bartholomew Eldredge et al., 2016; Kelder et al., 2015; Prochaska et al., 2015).

- A.6. Invitez les équipes parent(s)-enfant à partager leur vécu, à partir de ces **trois questions** (les sous-questions sont là pour vous guider et vous inspirer dans votre animation) :



4



17

* **Comment s'est passée votre semaine ensemble?**

- Vous êtes-vous exposés à une situation anxiogène pour l'enfant? Laquelle? Comment?
- Qu'est-ce qui a été facile ou qui s'est plutôt bien passé?
- Qu'est-ce qui a été plus difficile ou s'est moins bien passé?
- Quels ont été vos bons coups? De quoi êtes-vous fiers ou fières?

- * **Comment avez-vous vécu l'expérience des lettres trouées?**
- * **Comment s'est passée la réalisation de votre défi commun** (« tenter d'appliquer ensemble les premiers petits pas en lien avec vos deux valeurs « chouchou »)?
 - Quelles étaient ces deux valeurs?
 - Quels premiers petits pas aviez-vous identifiés pour vous en approcher?
 - Êtes-vous parvenu à les mettre en place? Pourquoi?
 - Qu'avez-vous appris sur vous-mêmes? Et sur votre équipe parent(s)-enfant?

A.7. Remerciez les enfants et les parents pour leurs partages. Félicitez-les pour tous ces pas engagés et courageux faits en direction de leur mieux-être.

B. Activité du jour (60 min)

La guerre des clans! (30 min)



NOTE D'ANIMATION

Pour cette activité sur les habitudes de vie, gardez à l'esprit que tout n'est pas noir ou blanc. C'est plutôt une question **d'équilibre!** L'intention ici est surtout de **sensibiliser les enfants et leurs parents à l'importance de porter attention au mode de vie et aux habitudes qu'ils adoptent, afin de mieux composer avec l'anxiété.** Dans votre animation, encouragez **l'observation bienveillante, l'ouverture et la curiosité...** Évitez de tomber dans l'opposition du type « bien » ou « mal », qui pourrait générer de la résistance, de la culpabilité ou de la honte.

B.1. Commencez l'activité en introduisant brièvement le thème du **mode de vie et des habitudes** :



Notre **mode de vie** est composé de **l'ensemble de nos habitudes de vie**, les plus aidantes comme les plus nuisibles (Gouvernement du Québec, 2023).

Une **habitude de vie**, c'est une **action ou un comportement** que l'on adopte **quotidiennement, ou de manière répétée et à long terme** (National Institutes of Health, 2018; Rippe, 2021).

B.2. Transmettez alors le **premier message clé** à retenir pour cet atelier :



Prendre conscience de notre mode de vie et de nos habitudes, c'est important pour apprendre à mieux composer avec l'anxiété.

B.3. Sans plus attendre, invitez les enfants et les parents à participer à un jeu-questionnaire sur les habitudes de vie, inspiré du célèbre jeu télévisé : *La guerre des clans!*



5



18



5



18

- B.4. Pour ce faire, séparez le groupe en deux clans, de chaque côté du local : 1) le clan des enfants; et 2) le clan des parents.
- B.5. Distribuez à chaque **enfant** un carton de couleur **rouge** et à chaque **parent** un carton de couleur **verte**.
- B.6. Expliquez que le but du jeu est de trouver les bonnes réponses à des questions sur les habitudes de vie reconnues scientifiquement au Québec et au Canada.
- B.7. Précisez les consignes en nommant que pour chaque question posée... :
- Les membres de chaque clan devront se consulter rapidement (maximum de 15 secondes) et s'entendre ensemble sur une réponse, avant de brandir leurs cartons;
 - Le clan qui brandira son carton en premier donnera sa réponse;
 - Si la réponse donnée est la bonne, le clan gagnera le point;
 - Si la réponse donnée n'est pas la bonne ou encore est incomplète, le clan adverse aura un droit de réplique.



6



NOTE D'ANIMATION

Dans le cadre du jeu-questionnaire, la question est posée en premier, suivie des choix de réponse. Une fois qu'un clan a donné une bonne réponse ou que le clan adverse a répliqué, la réponse est alors dévoilée.

- B.8. Assurez-vous que tout le monde ait bien compris les consignes, puis lancez le jeu pour une durée d'**environ 20 minutes**. *Référez-vous à la fiche complémentaire *La guerre des clans* à la fin de l'atelier pour animer le jeu-questionnaire, ainsi qu'au diaporama.
- B.9. Une fois le jeu terminé, félicitez tout le monde pour sa participation!
- B.10. Transmettez alors le **deuxième message clé** à retenir en lien avec cet atelier, suivi de ces explications :



7-17



Notre mode de vie et nos habitudes exercent une influence sur l'anxiété et vice-versa.



18



21



L'anxiété exerce donc aussi une influence sur les habitudes de vie que l'on adopte et sur notre mode de vie (Cantin et Plante, 2020).

Rappelez-vous... Quand on vit de l'anxiété, on peut avoir de la difficulté à maintenir de bonnes habitudes de vie. Sans trop s'en rendre compte, on adopte certaines habitudes de vie moins aidantes (actions ou comportements plus nuisibles, utilisés quotidiennement, de manière répétée et à long terme) qui, à leur tour, contribuent à augmenter l'anxiété.

L'important c'est de **prendre conscience de nos habitudes plus nuisibles**, pour pouvoir **choisir d'agir autrement, en cohérence avec nos besoins et nos valeurs**, de manière à soutenir notre santé et notre bien-être.

B.11. En terminant, dirigez les enfants et les parents à la section *Recommandations en rafale* de leur *Carnet d'expédition* pour retrouver les recommandations complètes sur les habitudes de vie. Mentionnez qu'une section *Pour aller plus loin* se trouve également dans leur *Carnet d'expédition* pour approfondir le thème du mode de vie et des habitudes. Celle-ci contient plusieurs ressources, outils et exercices enrichissants :

- Capsules vidéo sur l'influence de notre mode de vie sur l'anxiété « *Retrouver le Nord grâce à la boussole intérieure* : [Partie 01](#) et [Partie 02](#) » avec une fiche d'exercice à remplir.
- Outil pour apprendre à cultiver son bien-être « [Roue du bien-être](#) » avec fiche d'exercice à remplir.
- Ressource sur l'utilisation des médias numériques « [HabiloMédias](#) ».
- Ressource sur les bienfaits de la nature « [Pourquoi la nature?](#) ».



19-21

Un jardin florissant (30 min)

B.12. Invitez maintenant le groupe à poursuivre la réflexion avec un exercice d'introspection qui leur permettra de **porter un regard plus conscient sur leur propre mode de vie et leurs habitudes**.



19

B.13. Pour ce faire, vous ferez ensemble l'écoute d'un audio intitulé *Un jardin florissant*. Nommez qu'il s'agit d'une visualisation qui aborde le thème du mode de vie et des habitudes au sein d'une famille.



21

B.14. Demandez à tout le monde de se trouver une place confortable dans le local. Distribuez-leur la fiche complémentaire *Notre jardin familial* (1 x par personne).

B.15. Avant de débiter la visualisation, donnez ces explications pour faciliter la compréhension (les mêmes explications se trouvent sur leur fiche complémentaire) :

« Dans cette visualisation... »

- Le **jardin** représente votre **famille**
- Les **fleurs et les plantes** représentent les **personnes** qui composent votre famille
- Les **autres éléments** représentent ce qui compose votre **mode de vie** :
 - Le **sol/le terreau** représente la **relation parent-enfant** : les fondations dans lesquelles s'enfoncent les racines des plantes pour s'ancrer, se nourrir et se solidifier.
 - Les **nutriments** représentent les **habitudes de vie** (p. ex. alimentation, sommeil) qui permettent aux plantes de votre jardin de répondre à leurs besoins et qui favorisent leur santé et leur bien-être.
 - Le **climat** et la **météo** représentent l'**ambiance familiale**, les **conditions extérieures** ou les **événements récents**.
 - L'**environnement** entourant votre jardin représente **votre réseau social**, le soutien disponible autour de vous.

B.16. Lancez maintenant la visualisation [Jardin florissant](#) (Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, 2024, 6 : 56). Si vous le préférez, vous pouvez guider vous-même la visualisation en lisant la fiche complémentaire [Visualisation — Un jardin florissant](#).



20



21

B.17. Une fois la visualisation terminée, demandez à chaque personne de dessiner individuellement son jardin familial via la fiche complémentaire *Notre jardin familial*, de la manière la plus fidèle possible aux images et ressentis qui ont émergé pendant la visualisation. Encouragez-les à utiliser leur intuition et leur créativité. Rappelez-leur qu'il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses.

B.18. Distribuez au besoin des crayons de couleur. Laissez **environ 10 minutes** pour compléter le dessin.

B.19. Pendant ce temps, promenez-vous dans le groupe et demeurez disponibles pour répondre aux questions, si besoin il y a.

B.20. Demandez ensuite aux équipes parent(s)-enfant de se réunir et de se présenter leur dessin de jardin, à partir de ces consignes :

- À tour de rôle, décrire votre jardin et expliquer pourquoi.
- Identifier les ressemblances et les différences entre vos deux dessins.

B.21. Invitez les équipes parent(s)-enfant à écrire quelques mots dans leur *Carnet d'expédition* à propos de leur échange, pour en garder des traces.

B.22. Demandez ensuite aux enfants et aux parents d'identifier ensemble :

- Une **habitude de vie** qu'ils souhaitent intégrer ensemble (adopter, améliorer ou changer) pour prendre soin de leur jardin (construire un mode de vie plus cohérent avec leurs besoins et valeurs).
- Un **petit pas** à mettre en place pour agir de manière cohérente avec cette habitude.

B.23. Transmettez le **dernier message clé** à retenir pour cet atelier concernant le rôle des parents, suivi des explications ci-après :



Le rôle des parents est d'accompagner leur enfant à adopter un mode de vie sain et équilibré, composé d'habitudes de vie aidantes, contribuant à sa santé et son bien-être.



Tel un guide bienveillant!

Pour cela, il faut parfois **accepter de sortir de sa zone de confort**, autant pour les parents que pour les enfants! Ça implique de **faire des choix conscients**, de **fournir des efforts** et de **puiser dans sa confiance et son courage**, pour **s'exposer ensemble** et faire des **ajustements bénéfiques**!

B.24. Bouclez en encourageant encore une fois les enfants et les parents à utiliser leurs **outils d'expédition** acquis au cours du bloc 1 dans leur vie quotidienne, pour **continuer de s'exposer à petits pas**. Rappelez-leur qu'ils peuvent toujours se référer à leur *Carnet d'expédition* pour se souvenir de ces outils.



C. Défi commun de la semaine (5 min)

- C.1. Enchaînez avec l'explication du défi commun que les enfants et leurs parents auront à réaliser ensemble cette semaine.

✿ **Cette semaine, tentez d'appliquer ensemble le premier petit pas en lien avec l'habitude de vie que vous avez identifiée pour prendre soin de votre jardin.**

- C.2. Rappelez que le but de ce défi n'est pas de « performer » ni d'atteindre un résultat précis, mais bien de continuer de s'engager dans une mise en action pour leur mieux-être.
- C.3. Invitez-les à consulter les divers contenus d'ateliers dans leur *Carnet d'expédition – Groupe Parents-Enfants* pour les aider à réaliser leur défi, au besoin.
- C.4. Mentionnez enfin qu'un retour sur le défi sera fait au début du prochain atelier. Ils pourront d'ailleurs présenter leurs dessins de jardin ainsi que le fruit de leurs réflexions et observations aux autres équipes, s'ils le souhaitent.



23



23

D. Conclusion et départ

- D.1. Assurez-vous de récupérer les cartons d'identification des noms d'équipes au départ des enfants et des parents, afin de pouvoir les ramener au prochain atelier.
- D.2. Bouclez l'atelier avec un **moment de connexion**, afin de permettre aux enfants et aux parents de quitter en toute quiétude et confiance.
- D.3. Remerciez-les pour leur participation et souhaitez-leur bonne semaine.



24



Contenu écrit sous-licence [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). © [Programme HORS-PISTE](#) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

FICHE COMPLÉMENTAIRE

La guerre des clans

QUESTION no 1

« Quelles sont les quatre grandes habitudes de vie dont on entend souvent parler? »

Choix de réponses :

- A. Yoga, hygiène corporelle, nutrition, sommeil
- B. Danse, méditation, sieste, tricot
- C. Alimentation, sommeil, activité physique, utilisation des écrans et des technologies numériques
- D. Hydratation, jeux vidéo, musculation, cuisine
- E. Toutes ces réponses

Réponse :

- C. Alimentation, sommeil, activité physique, utilisation des écrans et des technologies numériques.**
Il s'agit de quatre habitudes de vie déterminantes pour la santé et le bien-être des enfants et des adultes, reconnues scientifiquement! Voilà pourquoi on en entend souvent parler!

Complément d'information

Alimentation : On recommande d'opter pour une alimentation saine et variée (fruits et légumes, grains entiers et protéines, végétales de préférence), de consommer le moins d'aliments transformés possible, de respecter ses signaux de faim et de satiété, de cuisiner plus et de prendre le temps de manger, de savourer les aliments et de partager les repas en bonne compagnie. Bref, une alimentation saine, ça va au-delà des aliments qu'on consomme! Cela concerne la manière de manger, l'endroit et le moment où l'on mange, ainsi que la raison pour laquelle on mange (Santé Canada, 2019).

Sommeil : On recommande aux **enfants** de 6 à 12 ans de **9 h à 12 h de sommeil consécutif** avec **des heures régulières** de coucher et de lever (Paruthi et al., 2016). Pour les **adultes** de 18 à 64 ans, c'est de 7 h à 9 h de sommeil consécutif avec des heures de coucher et de lever régulières (Wang et al., 2022). Bref, mieux vaut favoriser un sommeil de qualité, en quantité suffisante, sur une base régulière.

Activité physique : On recommande pour les **enfants et les adolescents** 60 minutes d'activités modérées à élevées par jour, au moins trois activités d'intensité élevée par semaine, ainsi que trois activités pour les muscles et les os par semaine (pas nécessairement de la musculation, p. ex. grimper) (Agence de la santé publique du Canada, 2011a). Pour les **adultes**, c'est 2 h et demie d'activités aérobiques modérées ou élevées par semaine réparties tout au long de la semaine, ainsi que deux activités pour les muscles et les os par semaine (Agence de la santé publique du Canada, 2011b). Bref, adopter un mode de vie actif, c'est éviter la sédentarité en tentant de bouger quotidiennement (ou plusieurs fois par semaine), notamment en optant pour les déplacements actifs (p. ex. aller au travail ou à l'école à pied ou à vélo).

Utilisation des écrans et des technologies numériques : Chez les enfants de 6 à 12 ans, le temps d'écran recommandé pour les loisirs **ne devrait pas dépasser 2 h par jour**, excluant l'école et les devoirs (Capsana, 2022; Gouvernement du Québec, 2025; Institut national de santé publique du Québec [INSPQ], 2025). Au-delà du temps d'écran, ce qui est le plus important de prendre en compte, c'est le type de contenu regardé, le contexte d'utilisation (lieu, moment) et les caractéristiques de l'enfant (Browne et al., 2021; Gouvernement du Québec, 2025). Bref, mieux vaut limiter le temps d'écran sans le bannir et favoriser les contenus éducatifs consultés dans les airs communs (éviter l'accès aux écrans dans la chambre à coucher, où l'encadrement et la supervision des parents sont difficiles).

QUESTION no 2

« Parmi ces quatre grandes habitudes de vie, laquelle ou lesquelles sont les plus importantes? »

Choix de réponses :

- A. Activité physique
- B. Sommeil
- C. Alimentation
- D. Utilisation des écrans et des technologies numériques
- E. Toutes ces réponses

Réponse :

E. Toutes ces réponses

Elles ont toutes une importance équivalente, car elles interagissent et s'influencent entre elles. Elles forment un tout : notre mode de vie! Il est donc nécessaire de les considérer dans leur ensemble (Anderson et Fowers, 2020).

Complément d'information

Par exemple, notre sommeil, qui est un élément important dans la gestion du stress et de l'anxiété, est influencé par l'usage que l'on fait des écrans et des technologies numériques, notre niveau d'activité physique et notre alimentation (Hale et al., 2018; Kline, 2014; Zhao et al., 2023).

De même, notre niveau d'activité physique, qui est également reconnue pour avoir un impact sur la gestion du stress et de l'anxiété (Stillman et al., 2020), est aussi influencé par la qualité de notre sommeil et de notre alimentation, ainsi que par l'usage que l'on fait des écrans et des technologies numériques (Biddle, 2017; Hartstein et al., 2024). En effet, l'utilisation des écrans, dans une position inactive, favorise un mode de vie sédentaire, ce qui va à l'encontre de la recommandation sur l'activité physique (Agence de la santé publique du Canada, 2011b; Gouvernement du Canada, 2016).

Néanmoins, on ne peut pas dire que l'utilisation des écrans est néfaste en soi, car le travail et l'école en exigent souvent une utilisation soutenue. Elle constitue également un moyen de socialisation important (Brisson-Boivin, 2018; Société canadienne de pédiatrie [SCP], 2017, 2019). Bref, tout est une question d'équilibre!

QUESTION no 3

« Un mode de vie sain et équilibré ne repose toutefois pas uniquement sur ces quatre grandes habitudes de vie bien connues... Quelles autres habitudes de vie devraient aussi mériter notre attention? »

Choix de réponses multiples :

- A. Relations sociales et interpersonnelles
- B. Consommation d'alcool, de drogues et de tabac
- C. Contact avec la nature
- D. Spiritualité/Vie spirituelle
- E. Pleine conscience
- F. Loisirs, plaisirs et passions
- G. Équilibre
- H. Autres...

Réponses :

Toutes ces réponses. À compléter avec les idées et réponses des personnes participantes.

Complément d'information

A. Relations sociales et interpersonnelles : Entretenir des relations interpersonnelles saines et harmonieuses avec les autres et avoir un réseau social soutenant et satisfaisant réfèrent à une habitude de vie qui contribuent au développement et au maintien d'une bonne santé globale et mentale (Block et al., 2022; Gouvernement du Québec, 2025). C'est d'ailleurs le sujet du prochain atelier!

B. Consommation d'alcool, de drogues et de tabac : La consommation d'alcool, de drogues et de tabac fait partie de la réalité! Difficile de ne pas y être exposé, de près ou de loin, à un moment ou à un autre de notre vie. En effet, bien que la consommation d'alcool, de drogues et de tabac soit reconnue pour entraîner des conséquences néfastes sur la santé et le bien-être (Frobel et al., 2022), elle est grandement influencée par certaines normes sociales, ou « pressions ». Les recommandations signalent toutefois qu'il vaut mieux adopter un mode de vie sans tabac et limiter ou éviter de consommer des drogues. Pour l'alcool, retenir que « boire moins (ou pas du tout), c'est mieux » (Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2023; Gouvernement du Canada, 2025a, 2025b; Zhang et al., 2024). Enfin, la consommation d'alcool, de drogues et de tabac constitue aussi, chez certaines personnes, des comportements d'évitement face aux émotions difficiles, comme l'anxiété (Bartoli et al., 2021; Klein et al., 2022; Miller et al., 2017; Turner et al., 2018). Il est donc important de prendre conscience de la place qu'occupe la consommation dans notre vie, de sa fonction et de ses impacts!

C. Contact avec la nature : L'exposition à la nature favoriserait la santé et le bien-être, au même titre que l'alimentation, le sommeil et l'activité physique. Cela aurait d'ailleurs des bénéfices sur la gestion du stress et de l'anxiété (Ríos-Rodríguez et al., 2024). La recherche a démontré que les enfants et les adultes qui passent plus de temps en contact avec la nature seraient plus heureux et en meilleure santé (Sheldrake et al., 2019). Plus particulièrement chez les enfants, le fait de passer du temps en nature aurait des bienfaits sur la confiance, le travail d'équipe, la gentillesse, l'estime de soi et la résilience (Barton et al., 2012; Bowers et al., 2021; Pirchio et al., 2021; Razani et al., 2019). Introduire du temps en nature dans nos routines de vie est

aussi une belle façon de nourrir notre relation parent-enfant par des moments de connexion en famille! De manière générale, on recommande 2 h par semaine, de 20 à 30 minutes à la fois (Hunter et al., 2019; White et al., 2019). Et nul besoin de s'évader bien loin : les parcs, boisés et petits espaces verts en ville peuvent très bien faire l'affaire!

D. Spiritualité/Vie spirituelle : La spiritualité peut se définir comme une démarche individuelle de questionnement sur des sujets existentiels, se traduisant par l'adoption de croyances, de valeurs et de principes internes qui permettent à une personne de donner un sens à sa vie et de faire face aux difficultés (American Psychological Association [APA], 2018; Manning et al., 2019; Reisinger, 2025; Rosmarin et Leidl, 2020). La vie spirituelle exercerait une influence positive sur la santé et le bien-être (Manning et al., 2019; Simard, 2006; Wixwat et Saucier, 2021) et agirait comme un facteur de protection pour la santé mentale (Aggarwal et al., 2023; Rosmarin et Leidl, 2020). Faire des lectures philosophiques ou spirituelles, tenir un journal personnel d'introspection, reconnecter avec la nature, faire du yoga, pratiquer la méditation ou la pleine conscience, s'impliquer dans sa communauté : tout cela s'inscrit dans une forme de vie spirituelle qui contribue au bien-être. La spiritualité implique la notion de liberté de choix, et n'est donc pas un synonyme de religion (APA, 2018; Hodge et al., 2020; Reisinger, 2025).

E. Pleine conscience : Adopter une pratique de pleine conscience au quotidien contribue à la santé et au bien-être, en plus de favoriser une meilleure gestion du stress et de l'anxiété. Cela aide à être plus disponible à ce qui se passe à l'intérieur de soi, ce qui permet de mieux réguler ses émotions et de mieux se comprendre (signaux du corps, sensations, émotions, pensées). Du coup, il devient plus facile de prendre des décisions cohérentes avec nos besoins et nos valeurs et de résoudre des problèmes (Broderick et Metz, 2009; Gosselin et Turgeon, 2016).

F. Loisirs, plaisirs et passions : Prendre du temps pour se divertir, éprouver du plaisir, faire ce que l'on aime (loisirs, activités, sports, etc.) et pour développer nos talents et passions, c'est aussi une bonne habitude à adopter pour prendre soin de soi et tendre vers l'équilibre (Timonen et al., 2021).

G. Équilibre : Tendre vers un équilibre entre nos différentes sphères de vie (personnelle, familiale, sociale, académique, professionnelle et vie quotidienne) favorise le bien-être (Parsonage-Harrison et al., 2023). Ça évite la surcharge, le stress et la fatigue. Ça nécessite d'avoir une bonne connaissance de soi (être à l'écoute de soi, de ses besoins et de ses valeurs, de ses forces et de ses limites) (Myers et al., 2000; Seligman, 2011; Université de Montréal, 2015).



QUESTION no 4

« *L'anxiété influence les habitudes de vie que nous adoptons et notre mode de vie.* »

Choix de réponses :

- A. Vrai
- B. Faux

Réponse :

A. **Vrai.**

Notre mode de vie (l'ensemble de nos habitudes de vie) exerce une influence sur notre anxiété et vice-versa (Cantin et Plante, 2020). Il est donc tout aussi vrai de dire que notre anxiété exerce une influence sur les habitudes de vie que l'on adopte, et donc sur notre mode de vie!

Complément d'information

Dans une période de vie où vous vivez beaucoup d'anxiété, vous arrive-t-il de délaisser certaines de vos bonnes habitudes de vie au profit d'habitudes plus nuisibles? Avec le temps, ces habitudes de vie nuisibles ont malheureusement des effets néfastes sur notre santé et notre bien-être. Elles instaurent un cercle vicieux qui contribue à augmenter notre anxiété. **Exemple : « Romain ne va pas bien... »**

Ces derniers temps, Romain ne va pas très bien. Depuis son déménagement, il ressent plus d'anxiété. Il ne sait plus trop quoi faire de sa peau. Il n'a pas encore de nouvelles amitiés. Romain a pris l'habitude de s'isoler chez lui, sans sortir de la journée. Il passe son temps à jouer à des jeux vidéo en ligne, souvent jusqu'à très tard le soir. Ce qui lui cause de l'insomnie. Plus ça va, plus il se sent fatigué et démotivé. Moins il a envie de bouger, de sortir et de s'amuser, lui qui est habituellement sociable, actif et enjoué. Il en oublie parfois même de manger, tellement il est absorbé par ses écrans. Il ne fait que grignoter ce qui lui passe sous la main : grignotines sucrées ou salées. Plus Romain s'isole, plus l'idée de sortir de chez lui pour rencontrer de nouvelles personnes le rebute et le rend anxieux. Ce qui l'incite encore plus à rester chez lui, bien au chaud...

À l'inverse, plus nous adoptons des habitudes de vie saines, aidantes, orientées vers nos besoins et nos valeurs, plus nous nous sentons capables de composer avec les situations anxiogènes et les défis du quotidien. Et moins nous avons tendance à aller vers des habitudes de vie nuisibles! **Exemple : « Romain a retrouvé son entrain! »**

Avec l'écoute et le soutien de ses parents, Romain a retrouvé son entrain! Ensemble, ils ont d'abord tenté d'identifier son besoin, à la source. Ils ont réalisé que Romain avait besoin d'être rassuré et d'avoir un petit coup de pouce pour se créer un nouveau réseau d'amies et d'amis. Parmi les solutions trouvées, Romain a d'abord choisi d'aller se présenter aux voisins d'en face avec ses parents, qui ont des enfants du même âge que lui. Ce premier pas lui a demandé une bonne dose de confiance et de courage. Mais le contact avec Sara, sa voisine, a été facile et ils se sont rapidement liés d'amitié. Ses parents l'ont aussi inscrit au club de soccer du quartier, où il a fait de nouvelles rencontres, en plus de pratiquer un sport qu'il aime et pour lequel il a du talent. Tranquillement, Romain délaisse ses jeux vidéo pour aller jouer dehors avec ses nouveaux amis. Ses parents ont remis des règles claires entourant la prise des repas en famille, le temps d'écrans et les heures de coucher. La qualité de son sommeil s'est améliorée. Ouf! Romain vit moins d'anxiété et se sent beaucoup mieux!

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Visualisation — Un jardin florissant

Prenez le temps de vous installer confortablement, sur votre chaise ou ailleurs. L'important est que vous soyez bien, dans votre bulle. Une fois confortable, fermez les yeux si vous le souhaitez, ou portez votre regard sur le sol. Rappelez-vous : visualiser, c'est se permettre de s'imaginer ailleurs, en train d'être, de vivre, de faire ou de ressentir quelque chose de particulier. Avant de commencer, prenez quelques respirations profondes afin de vous détendre. Laissez maintenant les mots que vous entendez vous guider vers ces images qui vous permettront de mieux comprendre l'influence de notre mode de vie et de nos habitudes.

*** (DING)

Il était une fois un jardin. Votre jardin.

Votre jardin est là-bas, non loin. Vous décidez de vous avancer tranquillement pour le voir de plus près et de vous agenouiller pour mieux l'observer. Vous le contemplez un moment.

Que remarquez-vous?

Y a-t-il quelque chose qui attire votre attention?

À quoi ressemble votre jardin? Dans quel état est-il? Y retrouve-t-on plusieurs plantes et fleurs? Si oui, comment sont-elles? Débordantes de couleurs et de vitalité? Ou plutôt ternes, fatiguées, fanées?

Sans les déterrer, vous vous imaginez l'état de leurs racines dans le sol. Comment sont-elles? Fortes et bien ancrées? Ou plutôt fragile et déracinées?

Puis le sol, le terreau qui les accueille, dans quel état est-il? Riche, fertile, soutenant et bien structuré? Ou plutôt pauvre, friable ou affaîssé?

Vous poursuivez l'observation de votre jardin en portant maintenant votre attention sur les nutriments offerts à vos plantes. Quels sont ces nutriments? Y a-t-il ou non de l'eau, de la lumière et du soleil, des engrais et du compost, en quantité suffisante pour chaque plante, selon ses besoins? Peut-être sont-ils offerts en trop grande quantité? Ou au contraire, peut-être sont-ils indisponibles ou absents?

Vous vous attardez ensuite au climat. Comment est la météo ces derniers temps? Les conditions extérieures sont-elles favorables à la croissance de vos plantes, ou plutôt difficiles? Peut-être y a-t-il eu de fortes pluies, de grandes sécheresses, des tempêtes et des orages qui ont affecté votre jardin?

Enfin, vous observez l'environnement dans lequel évolue votre jardin. Qu'est-ce qui se trouve autour de lui? Y a-t-il d'autres jardins? Si oui, dans quel état sont-ils? Sinon, y a-t-il autre chose? Peut-être des arbres, un lac, une montagne, des animaux, des clôtures ou des filets de protection, des tuteurs pour soutenir certaines plantes? Ou bien votre jardin est-il plutôt seul dans son environnement?

Pour finir, vous prenez un instant pour ressentir : comment vous sentez-vous devant votre jardin? Quelles sont vos sensations (dans votre corps), vos émotions (dans votre cœur), vos pensées (dans votre tête)?

...

Une plante qui évolue dans un jardin où les conditions sont difficiles, ou encore que l'on déterre tous les matins pour vérifier ses racines, poussera plus difficilement et risque de faner. Une plante qui pousse dans de bonnes conditions a plus de chances de fleurir, d'être solide et de surmonter les défis du quotidien. Par exemple, une plante bien enracinée dans le sol a plus de chance de se relever après une tempête de vent. C'est un peu la même chose pour nous.

Comme les plantes, nous n'avons pas toujours le contrôle sur la météo et les conditions extérieures qui surviennent. Par exemple, certains événements de vie sont hors de notre contrôle. Mais nous avons un certain pouvoir sur les habitudes de vie que l'on adopte et qui composent notre mode de vie.

Enfin, rappelez-vous : toutes les plantes ont des besoins différents. Certaines plantes, comme certains enfants, ont besoin de plus de soins, d'attentions, de temps, de conditions particulières ou d'un environnement spécifique pour pousser (p. ex. orchidées, nénuphars). Alors que d'autres arrivent à pousser dans les craques de béton (p. ex. marguerites, pissenlits). C'est la même chose pour nous. Il n'y a pas de recette miracle, chaque enfant, chaque parent et chaque famille est unique. L'important, pour que notre jardin soit florissant, c'est de faire de notre mieux pour prendre soin de nous et des autres.

Avant de compléter cette visualisation, prenez quelques respirations profondes. Puis prenez un moment pour ouvrir les yeux, regarder doucement autour de vous et revenir dans l'instant présent.

*** (DING)

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Notre jardin familial

DANS CETTE VISUALISATION...

- Le **jardin** représente votre **famille**.
- Les **fleurs** et les **plantes** représentent les **personnes** qui composent votre famille
- Les **autres éléments** représentent ce qui compose votre **mode de vie** :
 - Le **sol/le terreau** représente la **relation parent-enfant** : les fondations dans lesquelles s'enfoncent les racines des plantes pour s'ancrer, se nourrir et se solidifier.
 - Les **nutriments** représentent les **habitudes de vie** (p. ex. alimentation, sommeil) qui permettent aux plantes de votre jardin de répondre à leurs besoins et qui favorisent leur santé et leur bien-être.
 - Le **climat** et la **météo** représentent l'**ambiance familiale**, les **conditions extérieures** ou les **événements récents**.
 - L'**environnement** entourant votre jardin représente votre **réseau social**, le soutien disponible autour de vous.

