

Outil d'accompagnement
pour le personnel scolaire

Adopter de saines habitudes de vie

*Compétence du référent ÉKIP rattachée : choix
éclairés en matière d'habitudes de vie*

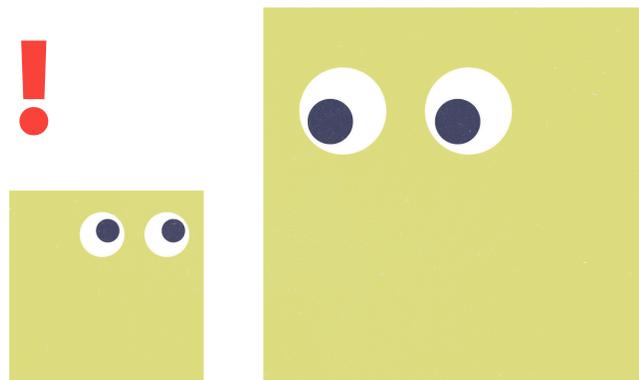
Août 2024

Avec la participation financière de :

Québec 

TEL·JEUNES

Au cours de l'adolescence, les jeunes développent une autonomie grandissante en ce qui a trait à leurs habitudes de vie. Il est primordial de les accompagner à constater l'influence de ces dernières sur leur santé mentale et de l'importance de faire des choix éclairés qui leur correspondent. Ce travail contribue également à valoriser leur pouvoir d'agir sur leur vie et d'inviter à des habitudes saines pour prendre soin de soi.



Typiquement, un ou une ado peut...

- Avoir des besoins changeants qui déstabilisent ses habitudes de vie et ne pas toujours savoir comment y être à l'écoute et y répondre (par exemple : besoins de sommeil plus importants à l'entrée de l'adolescence, mais avoir du mal à y répondre).
- Ne pas savoir qu'il est essentiel de cultiver un équilibre de vie pour assurer son bien-être.
- Négliger l'importance des habitudes de vie saines en période de stress ou de défis importants.

Connaître et investir de saines habitudes de vie, c'est...

- Prendre conscience des effets des habitudes de vie sur le bien-être global et la santé mentale.
- Gagner du pouvoir d'agir face aux situations difficiles en se donnant des moyens concrets de prendre soin de soi.
- Faire des choix plus éclairés en ce qui a trait à son bien-être.

Il s'agit donc d'une compétence essentielle à développer dans une perspective de promotion d'une santé mentale positive.

Plusieurs jeunes qui contactent nos services rapportent des changements dans leurs habitudes de vie lors de situations difficiles, notamment au sujet...

- Du sommeil (insomnie, hypersomnie, difficultés à se donner suffisamment de sommeil).
- De l'alimentation (avoir moins d'appétit, par exemple).
- De la consommation (augmentation de la consommation, prise de risque en lien avec l'usage de substances).

Plusieurs se questionnent à savoir si leurs habitudes de vie sont saines et leurs effets sur leur santé mentale. Certain.e.s partagent également leurs préoccupations à l'idée d'avoir une dépendance ou une cyberdépendance.

Voici quelques-unes de leurs questions fréquentes :



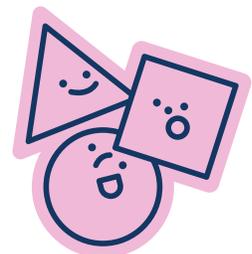
Comment prendre soin de moi?



Comment diminuer/arrêter ma consommation?



Est-ce que ma consommation est adéquate? Suis-je dépendant.e?

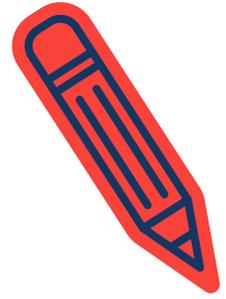




Ce guide propose des activités qui accompagnent les élèves à...

Se sensibiliser à l'influence des habitudes de vie sur le bien-être.

Évaluer les conséquences de certaines de ses habitudes de vie et identifier les choix les plus judicieux à faire pour son bien-être à long terme.



Notes pour l'animation :



Co-établir des règles de fonctionnement avec le groupe

Ceci permet non seulement d'établir un cadre, mais aussi de laisser les élèves s'exprimer sur leurs besoins et attentes pour créer un espace favorable aux échanges et aux réflexions. Voir [les règles de fonctionnement proposées dans les ateliers de Tel-jeunes](#) à titre indicatif.



Favoriser les discussions de façon ouverte et bienveillante

Certains sujets peuvent susciter des inconforts ou des désaccords dans le groupe. Dans tel cas, plutôt que de chercher à convaincre qu'un certain point de vue est plus valable qu'un autre, encourager les élèves à s'exprimer de façon respectueuse en dépersonnalisant leurs propos, et les amener à développer une réflexion critique en relevant des nuances ou en apportant des pistes de réflexion.



Faire preuve de non-jugement et d'empathie

Cette posture répond aux grands besoins des jeunes de se sentir entendus, pris au sérieux et rassurés. Encourager ces mêmes attitudes au sein du groupe cultive un climat favorable aux échanges respectueux.



Rappeler le soutien disponible après la rencontre.

Voici un exemple à personnaliser : « Si à la suite de l'atelier tu as des questions ou des doutes, je te rappelle que tu peux aller voir (personne-ressource de l'école) ou consulter le site de Tel-jeunes ».



Quelques règles de fonctionnement utiles :

1**Respect :**

Respecter les tours de parole, les consignes ou encore la diversité d'opinions dans le cadre des échanges.

2**Participation :**

Prendre parole si on est à l'aise de le faire, mais aussi écouter de façon active les idées des autres.

3**Empathie :**

Se mettre à la place de ses collègues qui ont le courage de partager leurs idées et faire preuve de bienveillance.

3**Ouverture :**

Faire prendre de non-jugement et d'intérêt envers la thématique comme les idées partagées par le reste de la classe.



La mise en situation de Lou

<u>Durée</u>	<u>Matériel requis</u>
Environ 60 minutes	<u>Fiche de contenu</u> <u>Fiche de réflexion personnelle</u>

ÉTAPE 1

Introduire la rencontre en présentant les éléments de contenu proposés (section 1.1).

ÉTAPE 2

En sous-groupe de 3 à 4 personnes, demander aux élèves de lire le scénario de Lou et de relever les éléments demandés (section 1.2).

ÉTAPE 3

Faire un retour en grand groupe en vous référant aux pistes d'animation proposées (section 1.3).

ÉTAPE 4

Faire compléter la fiche de réflexion personnelle.

ÉTAPE 5

Demander aux élèves ce qu'ils et elles retiennent de l'activité, puis conclure avec les messages clés (section 1.4).

Section 1.1 – Définition des habitudes de vie

Une habitude de vie, c'est une action qu'on répète régulièrement dans notre quotidien. Elles jouent un rôle important sur la qualité de vie d'une personne (sa santé physique et son bien-être en général).

Exemples de saines habitudes de vie liées à...

- Un bon sommeil : se donner le nombre d'heures de sommeil que notre corps requiert (à l'adolescence, on parle d'un 8 à 10 heures par nuit!).
- Une alimentation saine : manger à sa faim, prendre le temps de bien manger, éviter de sauter des repas ou de manger des repas sur le pouce.
- Un mode de vie actif : bouger ou s'activer un peu tous les jours.
- Une utilisation équilibrée des écrans, en termes de durée d'utilisation quotidienne et de bien-être en ligne : limiter son temps d'écran quotidien au profit d'autres activités qui te font du bien, se donner une pause des réseaux sociaux, etc.
 - Les médias sociaux ou les jeux vidéo devraient amener plus d'éléments positifs (exemples : entretenir des liens à distance avec tes ami.e.s, t'apprendre, te divertir, etc.) que négatifs (exemples : avoir le FOMO (fear of missing out) ou la peur de rater quelque chose d'important, comparaison qui affecte ton estime personnelle, avoir moins envie de connecter avec les autres hors ligne, sentiment d'être submergé.e par tes notifications, scroller les réseaux sans réellement être dans le moment présent, etc.).
- Une consommation responsable : éviter les excès ou d'utiliser la consommation comme moyen de faire face aux situations difficiles, réduire ta consommation au besoin.



Suite

- Des comportements sexuels sécuritaires : utiliser des moyens de protection lors des contacts intimes, discuter de contraception et de moyens de protection avec ses partenaires intimes, faire régulièrement un dépistage d'infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS).

Les rôles des habitudes de vie

- Elles t'aident à mieux maîtriser ou supporter une situation difficile et avoir une meilleure gestion du stress. À l'inverse, des habitudes de vie moins saines peuvent contribuer à maintenir des défis, voire à développer, sur le long terme, une problématique de santé mentale.
- Elles sont à la base de ton équilibre de vie. C'est cet équilibre qui permet, entre autres, de s'adapter aux défis qu'on rencontre.
- Elles permettent de prendre soin des besoins de base (essentiels) du corps et de l'esprit qui sont nécessaires pour bien fonctionner (manger, dormir, avoir des contacts avec les autres, etc.).
 - Exemple : si tu n'as pas déjeuné et dormi seulement quelques heures la nuit dernière, il sera difficile de performer aussi bien à ton examen. Des situations anodines pourraient aussi te générer davantage de stress qu'à l'habitude.
- Éviter les béquilles (exemple : consommer pour bien faire face à ton stress) qui peuvent entraîner d'autres difficultés.
- Prendre soin de soi en se rappelant de se recentrer sur ses besoins prioritaires.
- Éviter de prendre des risques qui peuvent être dommageables pour la santé physique et mentale (exemple : avoir des relations sexuelles non protégées avec un nouveau partenaire).

Les conséquences possibles des habitudes de vie néfastes

Il arrive à tout le monde de manquer de sommeil, de manger des repas moins équilibrés ou de faire quelques excès! Toutefois, quand ces comportements deviennent des habitudes de vie qui persistent dans le temps, elles peuvent entraîner des conséquences néfastes sur la santé et le bien-être. Sur le plan de la santé mentale, on peut penser entre autres à...

- Irritabilité.
- Manque d'énergie.
- Difficultés à se concentrer à l'école.
- Difficultés à s'organiser.
- Baisse des notes.
- Humeur changeante.
- Augmentation du stress.
- Difficultés à prendre des décisions.
- Plus faible estime de soi.
- Etc.

Ces conséquences ne sont pas toujours faciles à voir et peuvent être insidieuses, ce qui peut nous amener à négliger l'influence de nos habitudes de vie sur la santé mentale. Pourtant, elle est bien réelle.

L'importance de faire des choix gagnants sur long terme

Plus on gagne en autonomie à l'adolescence, plus on devient responsable de ses choix en matière d'habitudes de vie. Au fil de nos expériences personnelles, on apprend à cerner ce qui est le plus important pour soi et à prendre des décisions plus éclairées en mesurant l'impact de nos choix sur notre bien-être. Voici deux exemples qui l'illustrent.



Suite

Exemple 1

Max est hyper stressé pour son examen de math de demain matin. Il se dit que s'il étudie toute la nuit, il devrait s'en sortir.

- Faire une nuit blanche permet à Max de terminer son étude. En revanche, il risque...
 - D'avoir de la difficulté à se concentrer pendant son examen.
 - Ne pas se remémorer sa matière.
 - Moins bien gérer son stress.
 - Etc.
- Cette stratégie fonctionne peut-être bien pour l'examen de math de Max, mais ce rythme risque d'être difficile à tenir s'il en a plusieurs dans la semaine ou s'il fait face à des défis inattendus (exemple : il se chicane avec un ami).

Exemple 2

Depuis qu'Anas a appris que ses parents se séparent, il consomme pour essayer de ne pas y penser. Ça fonctionne presque à tout coup.

- Consommer aide momentanément Anas à ne pas ressentir les émotions difficiles, mais celles-ci finiront par revenir tant qu'il n'accepte pas de les vivre et demander de l'aide. La consommation n'est pas une solution, mais une façon d'éviter de voir le problème.
- Sur le long terme, la consommation d'Anas pourrait cependant lui créer des défis supplémentaires comme une difficulté à diminuer ou même une dépendance.

Section 1.2 – Le scénario de Lou

Le deuil de Lou

Lou, 15 ans, est une personne sociable qui aime passer du temps avec ses ami.e.s et sa famille. Toujours pleine d'énergie, c'est une sportive qui n'aime pas rester en place trop longtemps.

Elle traverse une période difficile : le décès de son grand-père de qui elle était très proche. Depuis, l'annonce il y a trois jours, elle s'isole, refuse de parler de la situation avec ses frères et ses parents ou encore avec ses ami.e.s avec qui elle parle généralement tous les jours. Elle veut juste passer sa fin de semaine en boule dans son lit et scroller TikTok pour penser à autre chose. Elle a l'habitude de passer un peu de temps sur ses réseaux avant de se coucher pour relaxer et se changer les idées, mais depuis l'annonce elle y passe maintenant une bonne partie de la nuit. Cela semble être la seule chose qui lui permet de ne pas penser à son grand-père. Elle a retrouvé une vapoteuse qu'une amie avait oubliée chez elle dernièrement et a commencé à l'utiliser pour l'aider à se détendre.

Ses parents respectent son besoin de solitude, mais s'inquiètent de son inhabituel manque d'appétit depuis 3 jours et qu'elle n'ait pas mis le pied dehors une seule fois, ça ne lui ressemble pas. Ils lui proposent d'inviter ses deux meilleurs amis à la visiter ou d'aller à sa pratique de soccer qu'elle attend généralement avec impatience, mais elle refuse.

Questions à répondre en équipe

1. Quelles sont les conséquences du deuil de Lou sur ses habitudes de vie?
2. Quelles pourraient être, à votre avis, des conséquences possibles à plus long terme sur le bien-être de Lou si sa situation ne change pas?
3. Quels meilleurs moyens pourriez-vous conseiller à Lou pour prendre soin d'elle dans cette période difficile? Propose des pistes de solution pour chaque habitude de vie notée précédemment.

Section 1.3 – Pistes d'animation

1) De quelles façons le deuil de Lou a-t-il eu un impact sur ses habitudes de vie?

Exemples de réponses possibles :

- Sommeil : Dans son besoin de penser à autre chose, Lou passe plusieurs heures sur TikTok plutôt que de se donner le sommeil dont elle a besoin.
- Utilisation équilibrée des écrans : Elle passe beaucoup plus d'heures sur TikTok qu'à son habitude, sans en retirer un réel plaisir. Elle fuit les émotions difficiles de son deuil en scrollant.
- Vapotage : Lou commence à vapoter pour tenter de gérer son stress.
- Alimentation : Lou a perdu l'appétit depuis 3 jours, ce qui est inhabituel chez elle.
- Mode de vie actif : Lou ne va pas à sa pratique de soccer qui lui fait pourtant un grand bien en général et n'a pas été active du tout dans les derniers jours.
- Isolement : Lou s'isole de ses ami.e.s et de sa famille. Elle ne se confie pas sur son deuil.

Compléter la réponse avec les éléments de contenu suivants :

- Vivre des changements dans nos habitudes de vie dans les moments difficiles, c'est tout à fait normal. On peut s'en servir comme des indicateurs qu'on va moins bien et qu'on a besoin de prendre soin de soi, ce qui peut inclure de se donner un temps d'arrêt complet pour quelques jours comme l'a fait Lou avant de réintégrer progressivement son rythme de vie habituel.
- Cependant, si Lou n'arrive pas à recommencer à fonctionner dans les jours qui suivent, elle devrait envisager d'en parler à un adulte de confiance qui pourra l'accompagner ou la rediriger vers la bonne ressource pour la soutenir.

2) Si la situation de Lou persiste, quelles conséquences cela pourrait-il éventuellement avoir sur son bien-être?

Exemples de réponses possibles :

- Difficultés à se concentrer à l'école.
- Avoir de moins bonnes notes.
- Isolement, moins voir ses ami.e.s.
- Irritabilité.
- Difficultés à gérer les émotions difficiles quand ses échappatoires ne sont pas accessibles (comme à l'école où elle ne peut vapoter ni avoir ses médias sociaux).
- Épuisement.
- Vivre de la détresse, car elle évite de parler de son deuil.
- Avoir une moins bonne estime d'elle-même.
- Développer des problématiques de santé mentale.
- Faire du vapotage une béquille ou même développer une dépendance.
- Etc.

Compléter la réponse avec ces éléments de contenu :

- Dans ce contexte, Lou ne peut pas avoir l'attente de réussir aussi bien dans ses activités habituelles (examens qui approchent, son tournoi de soccer à la fin du mois, par exemple) ni de cheminer par rapport au deuil de son grand-père. Elle doit d'abord recommencer à prendre soin de ses besoins de base à dormir et manger pour espérer retrouver un certain équilibre de vie.

3) Quels seraient de meilleurs moyens pour Lou de prendre soin d'elle dans cette période difficile?

Exemples de réponses possibles :

- Sommeil : se donner des pauses d'écran avant de se coucher pour faciliter son sommeil.
- Temps d'écran : Se mettre un temps limite d'heures par jour, alterner ses moments de scrolling avec d'autres activités, se questionner à savoir si le temps passé sur TikTok est aidant pour elle.
- Vapotage : Éviter de se tourner vers la consommation pour faire face aux émotions difficiles ou au stress. Elle pourrait plutôt utiliser des techniques de gestion du stress comme les exercices de respiration ou la méditation.
- Alimentation : suggérer des plats qu'elle aime à mettre au menu et aider ses parents à les cuisiner, essayer de manger un peu à chaque repas même si ce sont de plus petites portions.
- Mode de vie actif : reprendre le soccer, une activité qui lui fait du bien qui lui changera les idées et l'aidera à penser à autre chose, sortir des courtes périodes tous les jours dehors pour changer d'environnement.
- Isolement : passer du temps avec ses ami.e.s pour faire des activités qui lui font du bien, et éventuellement se confier à ses proches quand elle s'y sentira prête.
- Plutôt que de fuir ses émotions en scrollant ou en vapotant, se tourner vers des personnes de confiance à qui en parler.
- Etc.

4) Quand on vit une situation difficile, il peut être difficile de trouver la motivation de se mettre en action pour poser des gestes qui peuvent nous faire du bien. Qu'est-ce qui pourrait aider Lou à retrouver cette motivation?

Exemples de réponses possibles :

- Partager ses défis à ses proches.



Suite

- Noter ses activités dans son téléphone.
- Se lancer un défi avec ses ami.e.s.
- Éviter de vouloir tout changer d'un coup. Si aller à sa pratique de soccer est trop demandant, elle pourrait débiter par prendre une marche tous les jours. De la même façon, texter un ami avant de parler ouvertement du deuil pour commencer.
- Se récompenser pour chaque petit pas réalisé.
- Aller chercher du soutien de la part d'un adulte de confiance.
- Etc.

5) Quels pourraient être les effets positifs pour Lou de réintégrer progressivement de saines habitudes de vie?

- Retrouver un équilibre de vie en prenant soin de ses besoins de base.
- Avoir l'énergie nécessaire pour faire le travail psychologique qu'implique son deuil.
- Se sentir fière.
- Accumuler de petits succès lui prouveront sa progression face à son deuil.
- Évacuer les émotions difficiles et avoir une meilleure gestion de son stress.
- Etc.

Section 1.4 – Messages clés



- **Les habitudes de vie ont une influence directe sur le bien-être et la santé mentale.**
- **En période de stress ou quand on vit des difficultés, on a tendance à laisser de côté nos saines habitudes de vie. Pourtant, on en a besoin plus que jamais pour nous aider à bien faire face aux défis! Si tu vis une période de stress et que tu sens que tu manques de temps pour faire tout ce que tu dois faire, tu as peut-être l'impression que ça t'éloigne de tes objectifs, mais c'est tout le contraire qui se produit.**
- **Agir sur ses habitudes est un moyen concret de prendre soin de toi et de te redonner confiance en tes capacités de faire face aux défis.**



La minute d'introspection

T'inquiètes pas, tu n'auras pas à partager tes réponses. Ça reste entre toi et toi.

1. Lorsque tu traverses une période difficile (exemple : moment de stress), quelles conséquences observes-tu sur tes habitudes de vie ?

2. Cible une habitude de vie que tu aimerais surveiller lors des prochaines semaines et justifie brièvement pourquoi. Exemple : en période de stress, j'ai tendance à moins prendre le temps de voir mes ami.e.s. Pourtant, ces moments me font vraiment du bien.

3. Fixe-toi un objectif en lien avec cette habitude de vie que tu aimerais travailler cette année. Assure-toi que cet objectif...

- Te sert à prendre soin de toi (exemple : si tu souhaites mieux manger, est-ce pour te sentir bien dans ta peau, ou pour changer ton apparence physique tu n'aimes pas?).
- Te tente pour vrai (si tu commences à contrecœur, se sera difficile de mettre les efforts nécessaires pour y arriver).
- Qui te semble réaliste (si la première marche te semble inatteignable, il est peu probable que tu trouves la motivation de te lancer).
- Réfléchis à ce qui te pousse à vouloir apporter ce changement à ta vie. Bien comprendre ta motivation t'aidera à persévérer.

Mon objectif :

4. Quel est ton plan pour y arriver? Pense à des moyens concrets et réalistes pour toi.

5. Les rechutes sont fréquentes quand on tente de mettre en place une nouvelle habitude de vie. Qu'est-ce qui pourrait t'aider à rester motivé.e?

6. Prévois des moyens de souligner tes bons coups.

Exemple : te motiver avec un.e ami.e, te prévoir des surprises après un certain temps, etc.