



Équipements	Marqueurs, stylos, crayons, du papier, autres matériels d'artisanat selon la disponibilité
Objectif(s) pédagogique(s)	Pour une habitude donnée, décrire les facteurs qui peuvent et qui ne peuvent pas être contrôlés, et concevoir un espace incorporant ces facteurs, favorisant l'adoption ou la cessation de l'habitude.
Consignes de sécurité pour la COVID-19	Rappeler aux élèves les consignes de distanciation physique, et les encourager à utiliser chacun ses propres matériels (marqueurs, stylos, etc.).

## Stratégie d'enseignement inversé (facultative)

La pédagogie inversée est un modèle pédagogique selon lequel l'instruction directe se déroule en dehors de et avant les heures de classe. Les élèves sont initiés à des contenus qui facilitent l'acquisition, la compréhension, et la rétention des informations, et le temps de classe s'emploie aux fins de mettre en pratique, faire le bilan, ou évaluer les acquis.

Avant d'aborder cette activité en classe, distribuez aux élèves les contenus Comment est-ce que mon environnement affecte mon comportement? inclus à la fin de cette activité. Demandez-leur de lire le dossier et de choisir une habitude personnelle et considérer les facteurs qu'ils sont capables de contrôler et ceux qu'ils ne contrôlent pas en lien avec cette habitude particulière.

## Description de l'activité

Si vous utilisez une approche de pédagogie inversée, faites le point sur le passage Comment est-ce que mon environnement affecte mon comportement? que les élèves ont lu. Si vous n'utilisez pas une approche de pédagogie inversée, distribuez aux élèves le texte en annexe à cette activité et demandez-leur de le lire, individuellement ou avec le groupe dans son ensemble. Demandez aux élèves à dresser la liste de leurs habitudes et pour chacune, réfléchir aux facteurs qu'ils sont capables de contrôler et ceux qu'ils ne contrôlent pas. Cet exercice peut se faire avec la classe dans son ensemble, ou en petits groupes, auquel cas chaque groupe peut examiner une habitude particulière.



## Description de l'activité (continué)

En solo ou en binômes, les élèves doivent choisir une habitude à adopter ou à cesser (par exemple, commencer à être physiquement actifs, cesser de vapoter, etc.). Une fois que les élèves ont choisi une habitude, demandez-leur de mettre en application les acquis sur les façons par lesquelles l'environnement détermine les habitudes, en vue de concevoir un espace idéal qui favoriserait l'adoption ou la cessation de l'habitude. Encouragez les élèves à apporter un esprit à la fois critique et créatif aux efforts de définir les paramètres de l'espace, incluant l'emplacement et les personnes qui le peuplent. Donnez aux élèves environ 20-30 minutes pour réfléchir et dessiner leur espace sur une feuille de papier.

Au terme du processus de conception, demandez aux élèves de montrer leurs dessins à la classe ou en petits groupes, en expliquant les points suivants :

- Ce qu'ils ont créé
- Où se situe cet espace
- Qui est dans cet espace
- Pourquoi ils ont choisi de concevoir un tel espace
- Les moyens par lesquels cet espace contribue à l'adoption ou la cessation de l'habitude ciblée

Facultativement, invitez-les à réaliser certains éléments qu'ils ont dessinés pour leur espace en vue de soutenir l'adoption ou la cessation de l'habitude. Faites le bilan avec le groupe une ou deux semaines plus tard et demandez-leur si les changements apportés à l'environnement ont été bénéfiques.

## Développer les saines habitudes de vie



### RÉFLÉCHIR

Développer des compétences et des stratégies cognitives qui facilitent l'acquisition de connaissances sur les saines habitudes, les situations de risque de santé, et les répercussions à court et à long terme des choix relatifs à la santé.



### RESSENTIR

Développer des compétences et des stratégies affectives qui facilitent les saines habitudes pour soi-même, les autres personnes, et la communauté dans son ensemble.



### AGIR

Mettre en pratique les compétences et stratégies comportementales qui facilitent les choix, les actions, et les habitudes favorisant un mode de vie sain.



## Questions de réflexion

Les possibilités de réflexion sont une étape importante du processus d'apprentissage. Voici quelques questions que vous pourriez poser aux élèves, pour ensuite tenir une discussion avec le groupe dans son ensemble.

- *En considérant l'habitude que tu as choisie, penses-tu que ce soit plus facile de contrôler les articles qui sont dans l'espace ou les personnes qui sont dans l'espace?*
- *Laquelle des deux options serait plus facile, à ton avis – concevoir un espace pour favoriser l'adoption d'une bonne habitude, ou concevoir un espace pour favoriser la cessation d'une mauvaise habitude?*



## Évaluer les acquis

Voici quelques exemples de questions pour évaluer les acquis :

- Est-ce que l'élève est capable de décrire et distinguer entre les facteurs pouvant être contrôlés et ceux qui ne peuvent pas être contrôlés en relation avec une habitude?
- Est-ce que l'espace imaginé par l'élève prévoit au moins deux éléments qui contribueraient à l'adoption d'une bonne habitude ou à la cessation d'une mauvaise habitude?
- Est-ce que l'élève est capable de décrire son espace et expliquer pourquoi et comment cela contribuerait à l'acquisition ou à la cessation de l'habitude ciblée?

## Activité complémentaire (facultative)

Demandez aux élèves de mettre en pratique les acquis sur la conception d'espaces favorisant l'adoption ou la cessation d'une habitude, et invitez-les à concevoir un espace (ou plusieurs) dans l'école ou à l'extérieur spécifiquement pour aider les personnes souhaitant cesser de fumer.

Les élèves peuvent possiblement demander au conseil étudiant ou à la direction scolaire si ce serait possible de mettre en place de tels espaces.

## Comment est-ce que mon environnement affecte mon comportement?

L'environnement physique est un moteur important des saines habitudes et des changements de comportement. Les envies associées à vos habitudes sont fréquemment déclenchées par des signaux dans votre univers quotidien. Par exemple, à l'école, si la cafétéria servait uniquement des tacos et des frites, et que vous mangiez habituellement à la cafétéria, vous mangeriez probablement plus de tacos et frites que de tout autre aliment parce que ces mets sont facilement disponibles chaque jour. De cette façon, notre univers quotidien joue un rôle critique dans les décisions que nous prenons. En conséquence, il est tout aussi important de prendre conscience des éléments dans votre environnement que vous contrôlez et que vous êtes capables de changer, et des éléments qui sont au-delà de vos compétences.

Pour reprendre l'exemple de l'environnement scolaire, il y a bon nombre d'éléments que vous êtes capable de contrôler à titre d'élève. Par exemple, vous pouvez choisir les personnes que vous fréquentez à l'école, les activités que vous faites durant votre temps libre, et les endroits que vous fréquentez durant votre temps libre.

En revanche, il y a des éléments qui sont au-delà de votre contrôle. Par exemple, vous ne dictez pas à quels enseignants vous serez affecté, ni quand un incident surviendra qui vous exposera au stress, ni les moments où vous quittez l'enceinte scolaire. En comprenant les éléments qui sont au-delà de votre contrôle, vous pouvez vous concentrer sur les éléments que vous êtes capable de contrôler, et les changements que vous pouvez y apporter en vue de réduire les comportements moins sains. Simplement dit, il importe de vous responsabiliser des éléments que vous êtes capable de contrôler, et accepter en même temps qu'il y a certains éléments qui ne sont pas dans votre ressort.

Extrait de [Pour mieux comprendre les habitudes, le tabagisme, et le vapotag](#)