



# Mouvement étudiant global opposé au tabagisme

## TROUSSE COMPLÈTE





# À propos de nous

## À propos d'Éducation physique et santé Canada (EPS Canada)

EPS Canada se fait le champion des enfants sains et physiquement actifs et ce, en promouvant et en faisant progresser des expériences d'éducation physique et à la santé de qualité et des contextes d'apprentissage sains. De plus, cette organisation appuie et mobilise un réseau de champions communautaires par l'entremise de programmes de qualité, de services de perfectionnement professionnel et d'initiatives de mobilisation communautaire. EPS Canada inspire tous les Canadiens et Canadiennes à mener une vie saine et physiquement active. Pour de plus amples renseignements, rendez-vous au site web [www.eps-canada.ca](http://www.eps-canada.ca).

## Équipe de révision

- Sarah Butson, Analyste, Politiques et des affaires publiques, Association pulmonaire du Canada
- Lise Gillies, Consultante en éducation autochtone
- Donna Lynn-Turner, Consultante principale, Diverse Advantage Consulting
- Stacie Smith, Directrice exécutive, Table ronde des jeunes Canadiens sur la santé

## Équipe de projet

- Ryan Fahey, Chef, Programmes et ressources, EPS Canada
- Fei Wu, Chef, Communications et événements, EPS Canada
- Tricia Zakaria, Directrice, Programmes et éducation, EPS Canada
- Spruce Creative Inc.
- Paula Banks, Traductrice

Mouvement étudiant global opposé au tabagisme

Trousse complète

ISBN : 978-1-927818-89-3

©2022 Éducation physique et santé Canada. Tous droits réservés. Aucun élément de cette ressource ne doit être reproduit, stocké dans un système d'extraction, ni transmis sous quelque forme que ce soit ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, incluant les photocopies, sans obtenir au préalable le consentement écrit d'EPS Canada.



# Table des matières

## 1<sup>ère</sup> partie : Introduction

Vue d'ensemble de MÉGOT .....	5
Reconnaissance du tabac sacré .....	6
Lexique .....	7
Pleins feux sur une initiative entre pairs .....	9

## 2<sup>ème</sup> partie : Ressources destinées aux élèves

Suggestions d'activités de brise-glace .....	12
Amorces de conversation: Parlons tabagisme .....	13
Informations essentielles : habitudes, tabagisme, vapotage .....	14
Le fonctionnement des habitudes .....	29
Quels sont les effets de mon environnement sur mes comportements? .....	30
Se défaire d'une habitude malsaine .....	31
Choisir des récompenses différentes .....	32
Faire le suivi des habitudes .....	34
Modèle de suivi des habitudes .....	35

## 3<sup>ème</sup> partie : Ressources destinées aux écoles

Les quatre approches d'intervention pour s'attaquer à la consommation de substances .....	38
Certification d'école en santé: processus en 4 étapes .....	39
Activités en classe.....	40





A yellow rectangular graphic with a black border, resembling a window or a button. It has a blue arrow pointing up and to the right from its top-left corner. In the top-left corner of the yellow area, there are three small white circles. In the bottom-right corner, there is a large blue plus sign. The text inside the yellow area is as follows:

# 1<sup>ère</sup> partie:

## Introduction

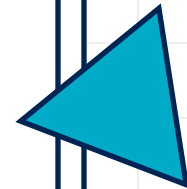




## Vue d'ensemble de MÉGOT

Le Mouvement étudiant global opposé au tabagisme (MÉGOT) est un projet pilote se déroulant sur plusieurs années (2021-2024), visant à aborder dans une optique globale la lutte contre le tabagisme, en ciblant la population étudiante et en tenant compte des caractéristiques, des normes, et des besoins qui lui sont propres.

Les élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année dans plus de 12 écoles pilotant le programme travailleront avec le personnel scolaire et les leaders communautaires en vue d'élaborer et mettre en oeuvre des initiatives ciblées pour réduire le tabagisme dans leur communauté scolaire.



## Comment utiliser cette trousse

Cette trousse MÉGOT est conçue pour donner aux jeunes personnes les moyens de poser des gestes concrets en ce qui concerne leur propre santé, en leur fournissant les outils nécessaires pour examiner leurs habitudes, réfléchir aux méfaits associés au vapotage et au tabagisme, et amorcer des conversations saines avec leurs pairs au sujet du tabac.

En plus, cette trousse propose des idées d'activités que les écoles peuvent faire avec les classes individuelles ou avec l'ensemble des élèves, en vue de développer une communauté scolaire plus saine et en même temps sensibiliser les élèves aux effets nuisibles du du vapotage et du tabagisme.

Adoptant une approche reposant sur les 4 grands volets d'intervention pour les problèmes de consommation des substances (réduction des méfaits, activités de prévention en amont, approches axées sur l'équité, pratiques pour atténuer la stigmatisation), et ancrée dans l'approche globale de santé en milieu scolaire, cette trousse se veut point de départ pour les écoles cherchant à sensibiliser et à outiller leurs élèves pour prendre des décisions éclairées sur la consommation de substances, le vapotage, et le tabagisme.





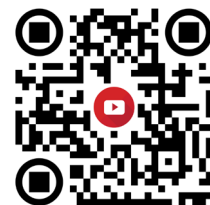
# Reconnaissance du tabac sacré

Nous reconnaissons humblement qu'il faut renforcer et améliorer l'éducation pour enseigner et respecter les différences entre le tabac sacré et le tabac vendu dans le commerce. Tout au long de ce projet, nous avons fait appel aux gardiens du savoir des collectivités autochtones pour nous donner une orientation quant aux différences entre ces deux types de tabac.



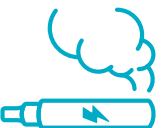


En continuant d'apprendre, d'écouter, et de respecter le tabac sacré sous toutes ses formes, nous espérons en même temps tendre vers la réconciliation par l'entremise de projets tels que MÉGOT. Nous sommes conscients que pas tous les tabacs ne sont égaux, et notre objectif est de prévenir le tabagisme et le vapotage et en même temps sensibiliser les personnes à la notion du tabac sacré.



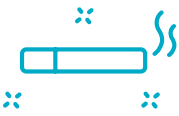




Balayez le code QR pour visionner une vidéo sur le tabac sacré et son importance au sein des cultures et des communautés autochtones. Cette vidéo est le fruit d'une collaboration avec la First Nations Health Authority of BC et la gardienne du savoir, Rhona Bowe.



# Lexique du tabac et du vapotage

Quand nous disons...	Cela veut dire...
 Vapoter ou le vapotage	L'action ou la pratique d'aspirer et expirer un aérosol (une vapeur) qui contient souvent de la nicotine et/ou un arôme, produit par un dispositif électronique conçu à cette fin. Une cigarette électronique est souvent qualifiée de système de libération de drogue.
 E-liquide	Les E-liquides et les autres infusions de nicotine souvent utilisés dans les cigarettes électroniques ou les vapoteuses. Ces liquides pourraient également contenir des colorants et des produits chimiques nocifs.
 Cigarette électronique ou vapoteuse	Un système ou un dispositif de libération de drogue qui produit un aérosol en chauffant un liquide qui contient habituellement de la nicotine—la drogue à effet accoutumant contenue dans les cigarettes ordinaires, les cigares, et les autres produits du tabac—ainsi que des arômes, et d'autres produits chimiques qui produisent l'aérosol. Les cigarettes électroniques sont parfois appelées ENDS (systèmes électroniques de libération), mods, stylos, ou cartouches. La pratique de les fumer s'appelle le vapotage, ou vapoter.
 Tabac vendu dans le commerce	Le tabac qui est réglementé, transformé, emballé et vendu au Canada, sous forme de cigarettes, cigares, cigarillos, etc. Le tabac vendu dans le commerce contient de la nicotine, une drogue qui crée une forte dépendance, et qui a des effets physiologiques sur le corps.
 Chique ou tabac à mâcher	Le tabac qui est fait pour être mastiqué, aussi connu comme tabac à chiquer ou le tabac à priser.

# Lexique du tabac et du vapotage

Quand nous disons...	Cela veut dire...
 Fumer, le tabagisme	L'action d'aspirer de la fumée qui est le produit de la combustion (à savoir, allumer une cigarette)
 Combustion du tabac	Le tabac qui est brûlé et qui produit de la fumée primaire et/ou secondaire. C'est durant la combustion du tabac vendu dans le commerce que la plupart des produits chimiques nocifs sont libérés.
 Dépendance à la nicotine	La dépendance à la nicotine est une dépendance aux produits du tabac entraînée par la drogue (la nicotine) qui se trouve dans la plupart des produits du tabac vendus dans le commerce. La dépendance est à la fois physique et psychologique, et les personnes souffrant de cette dépendance ont du mal à cesser de fumer.
 Tabac cérémonial ou sacré	<p>Un tabac qui est produit et récolté naturellement et qui est utilisé aux fins de cérémonies, comme par exemple les cérémonies de prière ou de purification, ou les offrandes. Quand le tabac sacré est brûlé, la fumée n'est pas censée être aspirée, mais est censée monter vers le Créateur et dissiper dans le sens des quatre vents (Est, Sud, Ouest, et Nord). Le tabac sacré ne contient pas les mêmes produits chimiques que le tabac vendu dans le commerce.</p> <p>Source: First Nations Health Authority</p> <p>Pour en savoir plus sur le tabac sacré, veuillez visionner cette vidéo de la First Nations Health Authority en balayant le code QR :</p> 

○ ○ ○

Pour consulter les sources, rendez-vous au :

<https://eps-canada.ca/programmes/megot/kits-for-schools/lexique-megot>



enseignezlare**si**lencefaites une  
différence:  
**partagez**

## Pleins feux sur une initiative entre pairs :

### Bénévoles de soutien des pairs

**Endroit :** École secondaire communautaire de Churchill (La Ronge, SK)

Pour vous aider à mieux comprendre les initiatives de soutien des pairs, voici un exemple concret d'une initiative de santé mentale développée et mise en oeuvre par des élèves d'école secondaire.

#### CONTEXTE

L'école a un effectif de 550 élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année, et plus de 90% de la population étudiante vient des communautés des Premières Nations ou des Métis. Au cours des quatre dernières années, trois élèves se sont suicidés. L'école a engagé un travailleur social pour soutenir les élèves; à la suite de cette série de suicides, un deuxième travailleur social a été engagé.

#### PRATIQUE PROMETTEUSE

Le programme de bénévoles de soutien des pairs a vu le jour lorsque des élèves au secondaire ont décidé de lancer un groupe d'entraide pour soutenir leurs camarades de classe. Durant la première année du programme, dix élèves ont suivi la formation pour devenir bénévoles de soutien des pairs, et d'autres élèves suivront cette formation aux années à venir. Les bénévoles de soutien des pairs sont formés et certifiés par le programme Teen Talk. Ils assument un rôle de liaison entre les élèves en difficulté et les différents organismes de soutien dans la communauté. Les bénévoles fournissent des renseignements exacts sur les programmes et ressources disponibles, les coordonnées des services dans la communauté s'occupant du bien-être, de l'image que l'on se fait du corps, et des troubles familiaux. Les bénévoles organisent d'autres activités aussi, incluant des séances d'activité physique au gymnase, des parties de KaHOOT, des soirées dansantes, des cadeaux de bienvenue pour les nouveaux arrivants, et un service de repas pour les élèves qui ont manqué le déjeuner ou le dîner. Les bénévoles de soutien des pairs sont à l'affût d'instances d'intimidation, auquel cas ils assurent un endroit sûr pour l'heure du déjeuner et une salle de conseil privé ouvert à tout élève qui en a besoin.



### IMPACT

Presque la moitié de la population étudiante a participé à l'une ou l'autre des activités montées par les bénévoles de soutien des pairs. En plus, les bénévoles ont pris part à trois interventions de tentative suicidaire qui ont été prises en charge par les travailleurs sociaux, et les personnes concernées ont été aiguillées vers les soutiens de santé mentale appropriés.

### VIABILITÉ

Chaque année, l'école demande des subventions aux fins de continuer le programme. En plus, l'école mise sur des partenariats avec divers intervenants communautaires pour soutenir le programme.

## Modifications

Voici quelques suggestions pour modifier l'approche selon les besoins de différents contextes d'apprentissage.

- Pour les élèves ayant besoin d'un soutien plus intensif, jumelez-les avec leur propre bénévole de soutien par les pairs - une personne avec laquelle l'élève se sent à l'aise et ouvert à recevoir un soutien individualisé.
- Organisez des excursions pour les bénévoles et les élèves qu'ils accompagnent, pour les encourager à participer ensemble aux activités communautaires.

Présenté par:





## 2<sup>e</sup> partie:

# Ressources destinées aux élèves



## L'objectif de ces ressources

Ces ressources destinées aux élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année visent à leur fournir les outils nécessaires pour déclencher des changements positifs dans leurs écoles, et pour amorcer des conversations avec leurs pairs sur la consommation de substances. En plus, ces ressources servent à habiliter les élèves à prendre des décisions plus éclairées sur leurs propres habitudes en lien avec la santé, et à être plus sensibles aux comportements à risque dans le contexte de la consommation de substances, notamment le tabagisme et le vapotage.





# MÉGOT

## Suggestions d'activités de brise-glace



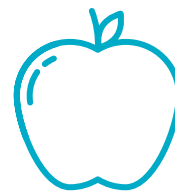
### GIF du jour

Partage un GIF qui résume parfaitement ta situation aujourd'hui/cette année.



### Lectures captivantes

Partage le titre d'un livre, un billet de blogue, ou un article de recherche que tu viens de lire et que tu trouves pertinent.



### Les incontournables

Quel article, à ton avis, est le plus essentiel dans ta maison?



### Déplacement imaginaire

Si tu devais participer à une réunion sur ZOOM, préférerais-tu le faire à partir d'un chalet dans les montagnes ou d'une petite maison au bord de la mer?



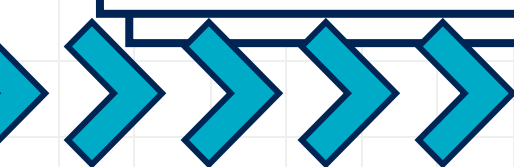
### L'histoire de ma vie

Raconte le récit de ta vie en 5 minutes.



### Partage 3 photos

Partage 3 photos de toi-même ou de ton école.





# Parlons tabagisme

Réfléchis à tes expériences, à tes pairs, et aux contextes associés au tabagisme et réponds aux questions ci-dessous. Il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » réponse, mais il y a une case à remplir après chaque question.

## TES EXPÉRIENCES

## RÉPONSES

As-tu jamais ressenti l'envie de fumer et/ou de vapoter?

Est-ce que tu as voulu fumer et/ou vapoter dans le passé, mais tu n'es pas passé à l'acte?

Si tu fumes des cigarettes, est-ce que tu fumes moins d'un paquet par jour?

As-tu jamais essayé le tabac à mâcher?

Pour toi, est-ce que fumer et/ou vapoter est un moyen de composer avec le stress et/ou l'anxiété?

D'ici trois ans, est-ce que tu te vois comme un « fumeur » ou un « vapoteur » ou comme un « non-fumeur » et un « non-vapoteur »?

## TES PAIRS

## RÉPONSES

Est-ce qu'il y a des personnes dans ton entourage qui fument et/ou vapotent?

Est-ce que tu te sens contraint de fumer et/ou vapoter afin d'être accepté par tes pairs à l'école?

Est-ce que tu penses que les autres personnes t'aimeraient moins si tu choisissais de ne pas vapoter et/ou fumer?

## TON ENVIRONNEMENT

## RÉPONSES

Est-ce que les cigarettes et/ou les produits de vapotage te sont accessibles à la maison?

Si quelqu'un te montrait comment cesser de fumer et/ou de vapoter, serais-tu disposé à essayer?

Si les cigarettes et/ou le vapotage coûtaient plus cher, est-ce que tu cesserais de fumer/vapoter?

Généralement, est-ce que tu ressens plus de stress à l'école ou à la maison?

Quelles mesures est-ce que ton école pourrait prendre pour t'aider à améliorer ta santé ou à cesser de fumer ou de vapoter?



# Examiner les habitudes, le tabagisme et le vapotage



## Dans cette section

Comment déterminer si une habitude est saine ou malsaine? .....	15
Approfondissement sur les dépendances et sur la nicotine.....	16
Comment reconnaître et éviter les facteurs susceptibles de déclencher les habitudes malsaines? .....	17
Comment développer la conscience de soi? .....	18
Comment est-ce que l'environnement façonne mon comportement? .....	18
Approfondir l'apprentissage .....	20
Se défaire d'une habitude malsaine .....	21
Comment faire pour maintenir une habitude saine? .....	22
Et si mes habitudes sont différentes de celles de mon entourage? .....	23
Comment maintenir l'engagement à poursuivre une habitude saine? .....	24
Comment développer la maîtrise de soi? .....	24
Cela veut dire quoi, « penser à grande échelle, agir à petite échelle »? .....	25
Hll faut combien de temps pour acquérir une nouvelle habitude? .....	26
C'est quoi le calque des habitudes? .....	27
Comment rester responsable et engagé? .....	28





## Comment déterminer si une habitude est saine ou malsaine?

Les habitudes peuvent être *saines* ou *malsaines*. Si une habitude contribue positivement à ta santé globale, elle est considérée comme une habitude saine. Si par contre elle ne contribue pas positivement à ta santé globale, elle est considérée comme une habitude malsaine.

Toutes les habitudes—même les habitudes malsaines—nous servent d'une façon ou d'une autre. À titre d'exemple, le tabagisme, le vapotage, ou le recours aux cigarettes électroniques peut alléger temporairement le stress ou l'anxiété, et c'est souvent pour cette raison que les personnes consomment ces substances. Cette décision peut déboucher sur une dépendance à la nicotine, à savoir l'activation de facteurs psychologiques et physiques qui obligent le corps à chercher plus de nicotine.

Il faut souligner que la consommation du tabac vendu dans le commerce, sous n'importe quelle forme, n'est pas bonne pour la santé. Ainsi, même si fumer est efficace en tant qu'approche pour apaiser une envie incontrôlable et atténuer le stress, il n'offre pas de contribution positive à ta santé globale. Plutôt que de recourir à cette pratique à risque pour gérer le stress, voici quelques exemples de manières moins dangereuses ou plus salutaires pour réagir aux facteurs de stress : faire une promenade, faire de la méditation pendant 5 minutes, parler au téléphone avec un ami, faire une séance d'exercice, ou préparer une collation santé.

**Fumer** une cigarette, vapoter, ou consommer d'autres formes de tabac vendu dans le commerce pourrait réduire le stress dans l'immédiat (l'habitude te sert), mais **sur le long terme ce n'est pas un comportement sain**. Aussi efficace que cela puisse paraître à court terme, les effets sur ta santé sont vraiment nuisibles au fil du temps. Plus nous consommons de produits du tabac vendus dans le commerce, plus évidents les effets nuisibles comme les maladies telles que le cancer, les maladies cardiaques, et les accidents vasculaires cérébraux.

Avant de poursuivre notre discussion sur les habitudes, il est important de comprendre que certaines habitudes sont susceptibles de se transformer en dépendances. Il en est ainsi pour le tabagisme ou le vapotage qui se transforme en dépendance à la nicotine.



# Approfondissement sur les dépendances et sur la nicotine

La dépendance à la nicotine (autrement dit la dépendance au tabac) comporte des facteurs physiques et psychologiques qui complexifient les efforts de cesser de fumer, même si la personne est disposée à cesser.

La nicotine libère un produit chimique, la dopamine, dans les mêmes régions du cerveau que les autres drogues qui provoquent une dépendance. Elle entraîne des changements d'humeur qui procurent un sentiment temporaire de plaisir ou de bonheur. Par exemple, la fumée aspirée apporte la nicotine au cerveau en 20 secondes. Cette montée d'adrénaline est l'un des grands pans du processus d'accoutumance. Quand l'on cesse de consommer le tabac vendu dans le commerce, la concentration de nicotine dans le cerveau baisse. Ce changement déclenche des processus qui contribuent à un cycle d'envies incontrôlables et d'impulsions qui maintiennent l'accoutumance (Se reporter sur notre document sur le fonctionnement des habitudes document pour plus de détails).

## Signes et symptômes

La dépendance à la nicotine comporte des facteurs physiques et psychologiques.

### Les signes d'une dépendance physique à la nicotine incluent :

- L'impulsion de fumer ou de vapoter dans les 30 minutes après le réveil
- La croyance que la première cigarette ou cigarette électronique de la journée est plus importante que tout
- Fumer ou vapoter à des intervalles réguliers tout au long de la journée.

La consommation du tabac engendre des sentiments de plaisir et de vivacité mentale, cependant les personnes qui développent une dépendance à la nicotine développent en même temps une tolérance aux effets recherchés. Fort probablement, elles tirent peu de plaisir de la consommation du tabac, cependant elles continuent de le consommer parce qu'elles éprouvent des envies incontrôlables et elles veulent éviter les effets du sevrage.

### Les signes et symptômes de sevrage de la nicotine incluent :

- Irritabilité
- Agitation
- Anxiété
- Insomnie
- Difficultés de concentration
- Épuisement

Au-delà des facteurs physiques associés à la dépendance à la nicotine, il y a des facteurs psychologiques. Les personnes acquièrent des signaux ou des comportements conditionnés, autrement dit des facteurs déclencheurs, pour consommer le tabac. Par exemple, certaines personnes fument toujours après un repas, ou quand elles se sentent stressées. Ces facteurs déclencheurs sont à la base de comportements conditionnés qui, une fois établis, sont difficiles à changer.

**Si tu—ou des personnes de ta connaissance—es aux prises avec une dépendance à la nicotine, nous t'encourageons à demander l'aide d'un ami de confiance ou d'un membre de ta famille. Tu pourrais également prendre contact avec le Centre for Addiction and Mental Health (CAMH).**





## Comment reconnaître et éviter les facteurs susceptibles de déclencher les habitudes malsaines?

L'un des moyens les plus pratiques d'éliminer une habitude malsaine telle que le tabagisme ou le vapotage est de limiter l'exposition au(x) facteur(s) susceptible(s) de déclencher le comportement. Par exemple, si tu es facilement distrait par les notifications sonores de ton mobile et tu manques de concentration à l'école ou à la maison, ce serait une bonne idée de désactiver les notifications, voire laisser ton téléphone dans une autre salle (limiter l'exposition) pour mieux te concentrer et être plus productif. **Quand tu limites ou élimines l'indice ou le facteur qui déclenche le processus, tu seras plus apte—au fil du temps—à éliminer les habitudes malsaines.**

Mais avant de limiter l'exposition aux indices ou facteurs qui déclenchent une habitude malsaine, il faut en tout premier lieu reconnaître ces facteurs. Cela relève d'un processus d'introspection qui débouche sur la conscience de soi (une habitude saine). À chaque fois que tu reprends une habitude malsaine, réfléchis aux questions suivantes et aux réponses que tu y donnes :

- Qui est-ce que je fréquente quand je suis amené à choisir une habitude malsaine?
- Quelles sont les caractéristiques de mon environnement? Qu'est-ce que je vois/entends/ressens?
- On est à quel moment de la journée? Matin? Fin d'après-midi?
- Qu'est-ce qui m'est arrivé récemment qui pourrait me pousser à choisir une habitude malsaine?
- Quand une envie incontrôlable me prend, est-ce que je suis aux prises avec l'un ou l'autre des sentiments suivants : faim, colère, isolement, fatigue?





## Comment développer la conscience de soi?

Plus souvent tu te poses ces questions sur les habitudes, plus conscient et sensible tu deviendras. Cette conscience de soi te permettra d'être à l'affût des séquences qui précèdent ou déclenchent tes habitudes. Par exemple, es-tu typiquement dans le même endroit ou avec le même entourage quand l'envie te prend pour l'habitude malsaine? Est-ce que l'envie de recourir à une habitude malsaine te prend à la même heure chaque jour? Y a-t-il certains facteurs de stress dans ta vie qui semblent entraîner le besoin de recourir à l'habitude malsaine?

Une fois que tu connais mieux les facteurs qui déclenchent tes habitudes malsaines, tu peux chercher les moyens d'atténuer ou éliminer ces mêmes facteurs. Par exemple, tu pourrais choisir de te coucher 30 minutes plus tôt, ou aller à l'école à pied plutôt que de prendre le bus. Ou bien tu peux choisir de participer aux activités intramuros de ton école plutôt que de traîner devant la porte de l'école durant la pause-déjeuner.





## Quels sont les effets de mon environnement sur mes comportements?

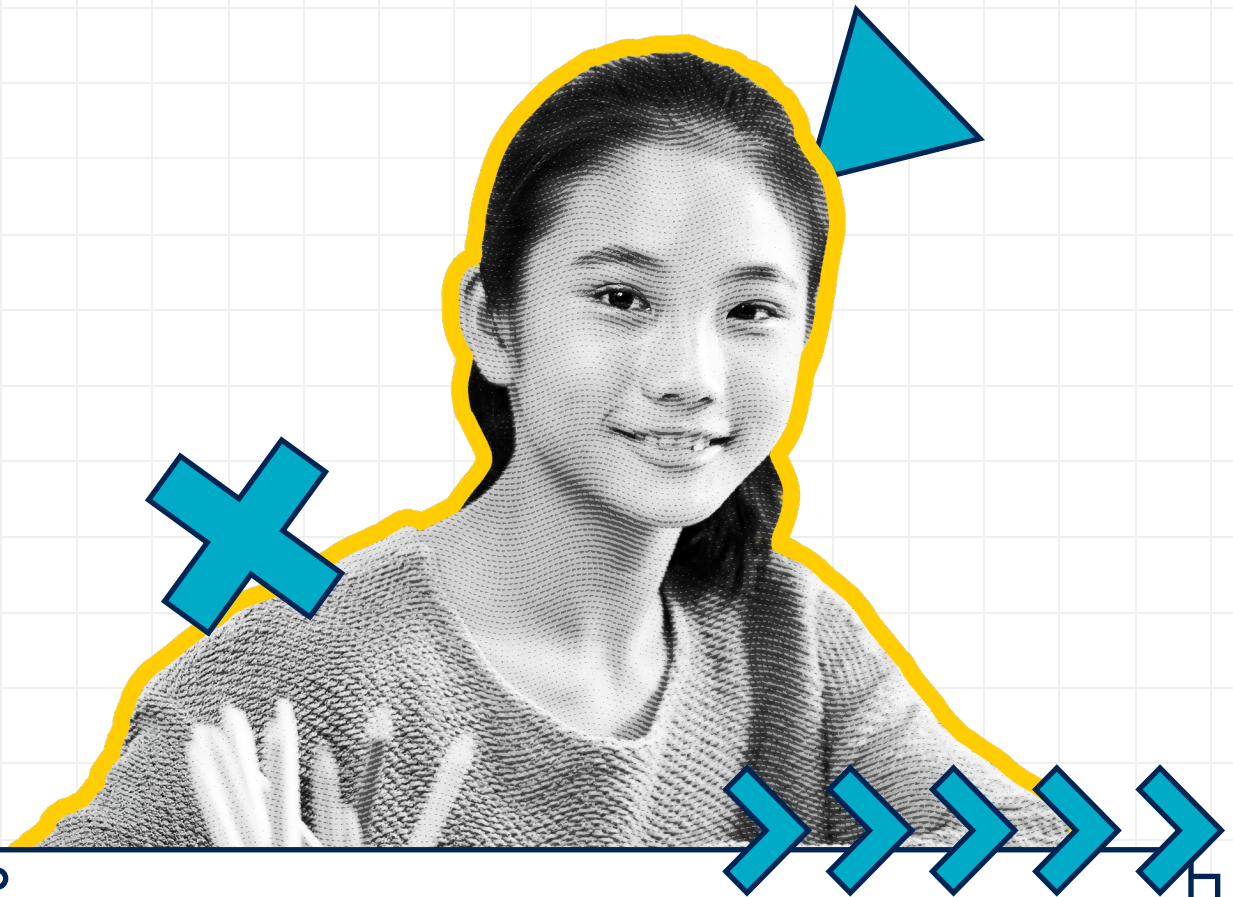
L'environnement physique joue un rôle de premier plan dans le développement d'habitudes saines et les changements de comportement au fil du temps.

Les facteurs qui déclenchent le recours aux habitudes malsains se relient souvent à des indices dans ton quotidien. Par exemple, à l'école, si la cafétéria offrait seulement les tacos et les frites, et tu choisissais de manger à la cafétéria la plupart du temps, il est probable que tu mangerais plus de tacos et de frites que tout autre aliment ou mets parce que les tacos et les frites sont facilement disponibles chaque jour. C'est de cette façon que notre environnement influe sur les décisions que nous prenons. **Compte tenu de ce fait, il importe de distinguer entre les éléments environnementaux qui relèvent de ta compétence et ceux qui sont au-delà de ta compétence.**

En réfléchissant toujours au contexte scolaire, il y a bon nombre d'éléments environnementaux qui relèvent de ta compétence. Par exemple, tu peux choisir les personnes que tu fréquentes, les activités que tu fais pendant ton temps libre, et les endroits où tu vas pendant ton temps libre.

En revanche, il y a des éléments qui sont au-delà de ta compétence. Par exemple, tu ne peux pas choisir tes enseignants, ni définir tes propres heures pour quitter les installations scolaires, et tu as peu de contrôle sur les événements stressants qui pourraient survenir.

En prenant conscience des choses que tu ne contrôles pas, tu peux te concentrer sur les choses qui relèvent de ta compétence, et apporter les changements nécessaires en vue de réduire les comportements malsains. Simplement dit, **il importe de prendre la responsabilité des choses que tu contrôles, et t'abstenir de gaspiller ton énergie sur les choses que tu ne contrôles pas.**



## Approfondir l'apprentissage

Dans un journal personnel ou sur ton mobile, fais la liste des choses qui te stressent. Ensuite, mets un astérisque (\*) à côté de chaque élément de la liste sur lequel tu n'exerces aucun contrôle. Par exemple, si tu es stressé par la météo, ajoute cet élément à ta liste. Tu n'as pas de contrôle sur la météo, donc mets un \* à côté de cet élément. Si une certaine émission à la télé est stressante pour toi, ajoute cet élément à la liste. Tu contrôles le choix de regarder ou ne pas regarder cette émission, donc ne mets pas de \* à côté de cet élément.

Pour chaque élément de ta liste que tu identifies comme au-delà de ta compétence, engage-toi à refuser de te faire des soucis la prochaine fois que tu affrontes cet enjeu. Répète-toi une déclaration du genre « Je ne contrôle pas \_\_\_\_\_, donc je ne lui permets pas d'exercer un contrôle sur moi aujourd'hui. ».



# Se défaire d'une habitude malsaine

Tout comme nous avons la capacité de quitter un environnement inconfortable, nous avons la capacité d'abandonner les habitudes malsaines. Il est difficile d'éliminer totalement une habitude malsaine mais—au fil du temps—nous pouvons changer les systèmes de réaction et de récompense de notre cerveau, qui sont directement liés aux facteurs déclencheurs et aux envies incontrôlables.

Comme l'a indiqué James Clear dans son livre *Atomic Habits*, pour rompre avec les habitudes malsaines, il importe de les rendre aussi invisibles, peu attrayantes, difficiles, et insatisfaisantes que possible. Prenons à titre d'exemple le tabagisme :

## INVISIBLE

Éloigne les cigarettes de la vue : si elles sont invisibles, tu es moins susceptible d'éprouver l'envie de fumer. Moins tu y penses, moins souvent tu seras pris par l'envie.

## DIFFICILE

Fumer une cigarette ne peut pas se faire n'importe où. Des politiques existent pour dicter où et quand on peut fumer. Plus d'obstacles il y a pour une activité, plus difficile il devient de continuer. Aussi pénible que cela pourrait sembler, il importe de rappeler que l'accumulation d'obstacles au tabagisme est en effet un puissant argument pour la cessation. Par exemple, plus il y a de restrictions sur quand, où, et comment on peut fumer ou vapoter, plus susceptible on serait de consommer moins de produits du tabac au fil du temps.

En misant sur tous ces quatre éléments, tu seras idéalement placé pour rompre avec une habitude malsaine.

## PEU ATTRAYANT

Bon nombre de paquets de cigarettes portent déjà un emballage exposant des images des effets négatifs du tabagisme. Si quelque chose est rébarbatif (comme la photo des poumons d'un fumeur) on est moins susceptible de recourir à des activités associées à une chose si moche que ça.

## INSATISFAISANT

Voici une expression empruntée à l'industrie de la mise en forme : rien ne goûte aussi bon que le sentiment d'être en forme. Il en est de même pour le tabagisme. Sitôt que tu optes pour une activité différente—comme faire une promenade, préparer un repas santé, ou écrire dans un journal—au fil du temps tu tireras plus de satisfaction des nouveaux comportements et moins de l'ancienne réaction de fumer une cigarette.





## Comment faire pour maintenir une habitude saine?

Il y a plusieurs stratégies pour maintenir une habitude saine. La notion la plus importante à garder en tête est que pour assurer la réussite et la durabilité d'une habitude saine, il faut en tout premier lieu tirer plaisir de l'activité. Par exemple, le yoga est une activité saine, cependant si tu n'aimes pas faire du yoga, tu es moins susceptible de persévérer. En revanche, si tu te plais à faire le cyclisme, il est probable que tu continueras de le faire parce que c'est une activité que tu trouves agréable.

Voici 5 stratégies pour développer une habitude saine et la maintenir :

- Relie l'activité aux autres activités que tu fais déjà et que tu aimes faire
- Accorde à cette activité une place dans ta vie
- L'activité doit avoir une signification personnelle pour toi
- L'activité doit faire partie de ton identité, y contribuer (par exemple, « je suis un coureur »)
- Rends l'activité aussi facile et accessible que possible (par exemple, une petite promenade de 5 minutes)





## Et si mes habitudes sont différentes de celles de mon entourage?

Il est fort probable que tes amis et tes pairs occupent une place importante dans ta vie. Les normes sociales, autrement dit les règles ou standards compris et acceptés par les membres d'un groupe, ont une influence sensible sur les habitudes. Par exemple, si tu affrontes régulièrement des situations sociales dans lesquelles ton habitude saine semble ressortir comme opposée aux choix ou activités du groupe, tu es susceptible de te sentir vulnérable ou laissé pour compte.

Dans un tel scénario, la meilleure démarche est de tenir une conversation avec tes amis, exprimer tes sentiments, et leur demander de respecter tes choix. Si tes amis n'acceptent pas tes choix, il vaut mieux considérer la possibilité de trouver un autre groupe à fréquenter, ou d'autres activités auxquelles tu peux participer. Évidemment, ce genre de décision pourrait être vraiment pénible, mais en fin de compte tes choix personnels devraient être respectés, et tes habitudes saines vont certainement t'apporter des bénéfices à long terme.



## Comment maintenir l'engagement à poursuivre une habitude saine?

Si tu as du mal à résister à l'envie de reprendre l'habitude malsaine que tu essaies de maîtriser, une stratégie efficace pour favoriser la réussite est la création d'un « dispositif d'engagement ». **Un dispositif d'engagement est un choix que tu fais au présent en vue de contrôler tes réponses futures.**

Par exemple, si tu choisis de cesser de fumer, chaque semaine, tu mets dans une tirelire ou dans un compte d'épargne l'argent que tu aurais dépensé sur les cigarettes. Si tu recommences à fumer, utilise l'argent dans ce compte pour payer les cigarettes, et réconcilie-toi avec la notion que tes économies diminuent à cause du tabagisme. Est-ce que cette notion est supportable? Le dispositif d'engagement (contribuer aux économies) signifie qu'il y a des conséquences négatives concrètes associées au choix de fumer, en ce sens que tu disposes de moins d'argent chaque semaine.

## Comment développer la maîtrise de soi?

Il est relativement facile de résister à l'envie de fumer ou de vapoter un couple de fois, mais bon nombre de personnes peinent à développer la force de volonté pour repousser ces envies incontrôlables à chaque fois qu'elles surgissent. Cette force de volonté repose sur les aspects de ta vie qui relèvent de tes compétences ainsi que la conscience de soi. Aie confiance en toi-même et en ta capacité et ton engagement à choisir les habitudes plus salutaires en réaction à une envie qui te prend. Prends un moment pour respirer et te rappeler qu'il est tout aussi possible de réagir de façon saine qu'il l'est de réagir de façon malsaine. Tu possèdes les connaissances et la conscience pour contrôler cette envie qui te prend.

---

**Si tu—ou des personnes de ta connaissance—es aux prises avec une dépendance à la nicotine et/ou les symptômes de désaccoutumance à la nicotine, nous t'encourageons à parler avec un adulte de confiance ou un professionnel de santé. Une autre excellente source de soutien est le Centre for Addiction and Mental Health (CAMH: Service de traitement des dépendances et des troubles concomitants chez les jeunes)**

Source:

<https://www.camh.ca/fr/vos-soins/programmes-et-services/youth-addiction--concurrent-disorders-service>







o o o

## Cela veut dire quoi, « penser à grande échelle, agir à petite échelle »?

Le changement ne se fait pas du jour au lendemain. Dans tes projets de remplacer une habitude malsaine par une habitude saine, tu dois penser à grande échelle mais agir à petite échelle.

Par exemple, si tu décides que tu vas boire de l'eau à chaque fois que l'envie de vapoter te prend, tu dois commencer par apporter une bouteille remplie d'eau partout où tu vas. Parce que tu sais que les envies incontrôlables te guettent, il importe d'être prêt à répondre rapidement et facilement en remplaçant l'habitude malsaine par une pratique plus saine. Il s'agit de rendre aussi facile que possible la transition vers la nouvelle habitude.

Voici un autre exemple: si tu décides d'aller à l'école à pied chaque jour au mois de janvier, mais tu es toujours en retard et tu finis par demander à tes parents de te conduire, change ton approche. Commence par préparer ton sac-repas et choisir tes vêtements - incluant les vêtements d'extérieur - la veille, de telle sorte que tout est à portée de main quand tu te réveilleras.



## Il faut combien de temps pour acquérir une nouvelle habitude?

Il faut prévoir deux ou trois mois en moyenne pour concrétiser une nouvelle habitude. La constance est ta meilleure alliée lors d'acquérir de nouvelles habitudes et rompre avec les anciennes. Si tu fumes une cigarette par semaine et tu décides de cesser de fumer, le délai pourrait être moins long pour remplacer cette habitude par une nouvelle. En revanche, si tu fumes un paquet de cigarettes chaque jour, la transition vers une nouvelle habitude plus saine pourrait prendre plus longtemps parce que le tabagisme occupe une partie plus importante de ta vie.

Quand tu acquies une nouvelle habitude saine, il ne faut pas concevoir le processus comme une ligne d'arrivée à franchir ou une course à gagner, mais plutôt comme un cheminement vers des choix plus salutaires. Il n'y a pas de moment spécifique où l'ancienne habitude prend fin pour toujours et la nouvelle habitude s'affirme en permanence. Le cheminement consiste en une série de décisions et de réactions qui se succèdent chaque jour.

## C'est quoi, une habitude fondamentale?

Charles Duhigg, auteur du livre *The Power of Habit*, qualifie certaines habitudes comme « habitudes fondamentales ». Ce sont des habitudes ayant une influence puissante (et positive) sur beaucoup d'éléments ou d'actions dans ton quotidien. En répertoriant tes propres habitudes fondamentales, tu auras une meilleure connaissance de toi-même et une meilleure compréhension du cycle d'habitudes qui régissent tes actions.

Pour utiliser comme exemple la cessation ou la réduction de fumer ou de vapoter, si tu fais une marche à l'extérieur pour 20 minutes chaque matin, pour te rendre à l'école, est-ce que cela t'oblige à te réveiller et te lever plus tôt? Est-ce que cela t'oblige à préparer ton sac à dos de manière plus efficace? Est-ce que la promenade te fait sentir plus éveillé en classe? Est-ce que cette promenade a pour effet de réduire la quantité ou la fréquence d'envies incontrôlables pour une cigarette ou un aliment malsain? Si tu réponds à l'affirmative à cette série de questions, aller à l'école à pied serait considéré comme une habitude fondamentale à cause de la puissance de son influence sur tes actions et réactions au quotidien.

En tendant vers la réduction et le remplacement d'habitudes malsaines dans ta vie, sois à l'affût des habitudes ayant une influence positive sur tes émotions et tes actions quotidiennes. Identifies-en une ou deux : ce sont tes habitudes fondamentales!



## C'est quoi le calque des habitudes?

L'auteur James Clear définit un calque des habitudes comme une séquence de mesures que l'on peut prendre aux fins de développer de nouvelles habitudes au fil du temps. Ce sont des indices que tu peux intégrer dans ton quotidien, souvent à cheval sur d'autres réponses, actions ou réactions préexistantes, pour t'orienter vers une habitude saine. Voici quelques exemples :



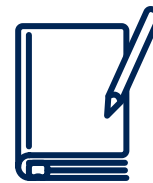
Quand la cloche à l'école retentit pour annoncer l'heure de déjeuner ou une pause, je cherche la possibilité d'aller au gymnase ou au terrain de sport pour faire de l'activité physique plutôt que de me rendre au coin fumeurs



Au moment de quitter la maison le matin, je prends 3 grandes inspirations en réfléchissant à un mot positif pour la journée



En rentrant à la maison après l'école, je prépare une collation santé avant de faire quoi que ce soit d'autre



Avant d'aller au lit, j'écris dans mon journal personnel pour au moins 10–15 minutes



Quand je vois que ma bouteille d'eau est à moitié vide, je la remplis





## Comment rester responsable et engagé?

Quand tu essaies de choisir et d'acquérir des habitudes saines, tes pairs sont souvent une ressource utile, une espèce de système de soutien tout fait.

Considère la possibilité de demander à une personne de confiance de devenir ton partenaire redevable, à savoir une personne que tu peux appeler, à qui tu peux demander le soutien au besoin, que tu peux fréquenter quand tu ressens l'envie de recourir aux habitudes malsaines comme fumer, vapoter, ou consommer d'autres types de produits du tabac.

---

### Points à retenir sur les habitudes :

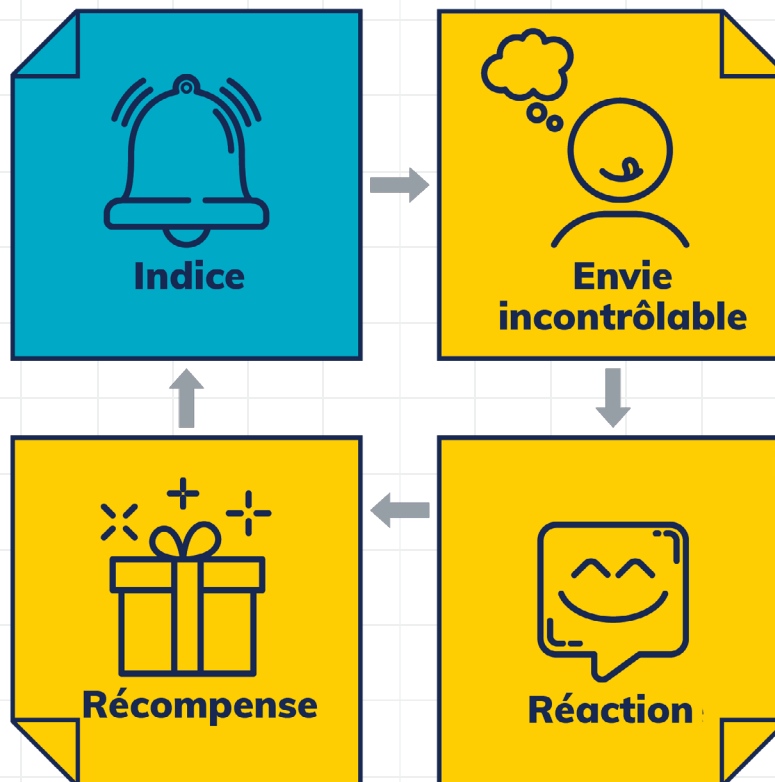
- Les habitudes peuvent être saines ou malsaines
- L'environnement a une influence sur le comportement
- Accepte la responsabilité des facteurs et éléments qui relèvent de tes compétences; en revanche, ne te préoccupe pas des éléments et facteurs au-delà de tes compétences
- Quatre éléments clés pour changer les habitudes : invisibilité, difficulté, manque d'attrait, manque de satisfaction
- Il est tout à fait acceptable d'exprimer tes sentiments devant tes pairs
- Prends des démarches mineures tout en voyant grand, vers l'avenir que tu souhaites avoir
- Crée un dispositif d'engagement qui illustre de manière concrète les conséquences de la reprise d'une habitude malsaine
- En développant la conscience de soi, on comprend mieux ses envies incontrôlables et ses réactions
- Cerne tes habitudes fondamentales, celles qui contribuent à la qualité positive de ta vie au quotidien
- La stratégie de calque des habitudes produit de bons résultats au fil du temps

# Le fonctionnement des habitudes



On peut décrire les quatre phases d'une habitude comme une boucle de rétroaction négative, un cycle permanent qui se poursuit tout au long de ta journée. Cette « boucle » sonde ton environnement en permanence, en essayant de prévoir ce qui va se passer et en proposant une variété de réactions, souvent dans le but d'alléger le stress ou l'anxiété. Un **indice** vient déclencher une **envie incontrôlable** qui suscite à son tour une **réaction**, donnant lieu à une **récompense**, qui satisfait à l'envie incontrôlable et, en fin de compte, s'associe directement à l'indice.

Souhaitez-vous discuter des quatre étapes des habitudes ? Clear (2018)<sup>1</sup> l'a bien expliqué dans son livre best-seller *Un rien peut tout changer* et nous avons généré un modèle basé sur ce livre pour vous aider à mieux comprendre le fonctionnement des habitudes.



Les habitudes comme le tabagisme sont difficiles à casser, et elles risquent de se transformer en dépendances. En remplaçant la récompense (une cigarette) par une autre récompense, comme faire une course dans les sentiers, faire une promenade, méditer, ou manger une collation légère, tu arriveras à reprogrammer la réaction de ton corps.

1. Clear, J. (2018). *Atomic habits: tiny changes, remarkable results : an easy & proven way to build good habits & break bad ones*. New York, New York, Avery, une marque de Penguin Random House.

# Quels sont les effets de mon environnement sur mes comportements?



L'environnement physique est un facteur important dans l'acquisition d'habitudes saines et dans le changement du comportement au fil du temps.

Les envies incontrôlables qui te prennent sont très souvent déclenchées par des indices dans ton environnement quotidien. Par exemple, à l'école, si la cafétéria offrait seulement les tacos et les frites, et tu choisisais de manger à la cafétéria la plupart du temps, il est probable que tu mangerais plus de tacos et de frites que tout autre aliment ou mets parce que les tacos et les frites sont facilement disponibles chaque jour. C'est de cette façon que notre environnement influe sur les décisions que nous prenons. **Compte tenu de ce fait, il importe de distinguer entre les éléments environnementaux qui relèvent de ta compétence et ceux qui sont au-delà de ta compétence.**

En réfléchissant toujours au contexte scolaire, il y a bon nombre d'éléments environnementaux qui relèvent de ta compétence. Par exemple, tu peux choisir les personnes que tu fréquentes, les activités que tu fais pendant ton temps libre, et les endroits où tu vas pendant ton temps libre.

En revanche, il y a des éléments qui sont au-delà de ta compétence. Par exemple, tu ne peux pas choisir tes enseignants, ni définir tes propres heures pour quitter les installations scolaires, et tu as peu de contrôle sur les événements stressants qui pourraient survenir.

En prenant conscience des choses que tu ne contrôles pas, tu peux te concentrer sur les choses qui relèvent de ta compétence, et apporter les changements nécessaires en vue de réduire les comportements malsains. **Simplement dit, il importe de prendre la responsabilité des choses que tu contrôles, et s'abstenir de gaspiller ton énergie sur les choses que tu ne contrôles pas.**



# Se défaire d'une habitude malsaine

Tout comme nous avons la capacité de quitter un environnement inconfortable, nous avons la capacité de casser les habitudes malsaines. Il est difficile d'éliminer totalement une habitude malsaine mais—au fil du temps—nous pouvons changer les systèmes de réaction et de récompense de notre cerveau, qui sont directement liés aux facteurs déclencheurs et aux envies incontrôlables.

**Voici quatre stratégies pour t'aider à te défaire d'une habitude malsaine :**



**La rendre moins attrayante :** Bon nombre de paquets de cigarettes portent déjà un emballage exposant des images des effets négatifs du tabagisme. Si quelque chose est rébarbatif (comme la photo des poumons d'un fumeur) on est moins susceptible de recourir à des activités associées à une chose si moche que ça.



**La rendre invisible :** Éloigne les cigarettes de la vue : si elles sont invisibles, tu es moins susceptible d'éprouver l'envie de fumer. Moins tu y penses, moins souvent tu seras pris par l'envie.



**La rendre difficile :** Fumer une cigarette ne peut pas se faire n'importe où. Des politiques existent pour dicter où et quand on peut fumer. Plus d'obstacles il y a pour une activité, plus difficile il devient de continuer. Aussi pénible que cela pourrait sembler, il importe de rappeler que l'accumulation d'obstacles au tabagisme est en effet un puissant argument pour la cessation. Par exemple, plus il y a de restrictions sur quand, où, et comment on peut fumer ou vapoter, plus susceptible on serait de consommer moins de produits du tabac au fil du temps.



**La rendre insatisfaisante :** Voici une expression empruntée à l'industrie de la mise en forme : rien ne goûte aussi bon que le sentiment d'être en forme. Il en est de même pour le tabagisme. Sitôt que tu optes pour une activité différente—comme faire une promenade, préparer un repas santé, ou écrire dans un journal—au fil du temps tu tireras plus de satisfaction des nouveaux comportements et moins de l'ancienne réaction de fumer une cigarette ou vapoter.

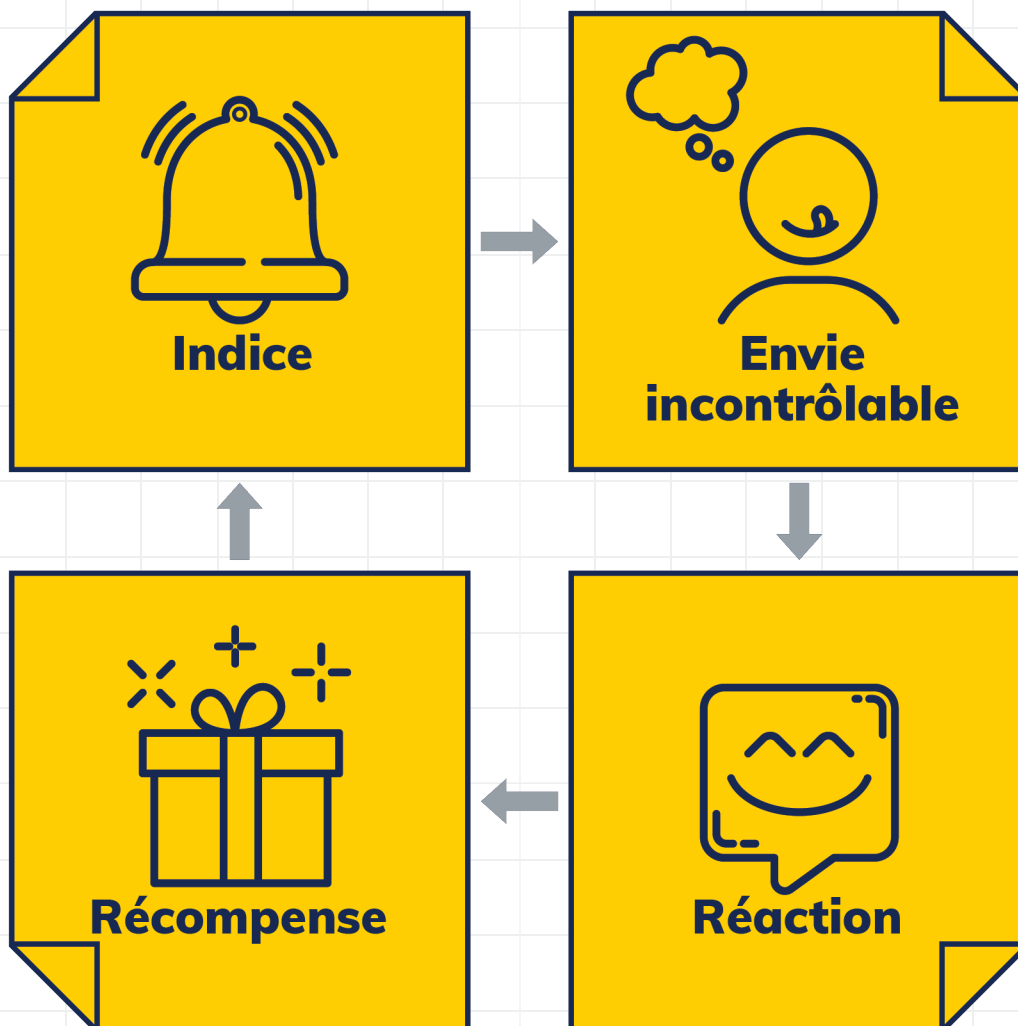
**Force est d'admettre que même en déployant toutes ces 4 stratégies, le tabagisme est une habitude tenace à cause de la dépendance à la nicotine. En revanche, plus tôt dans la vie tu surmontes cette dépendance, meilleure ta santé à long terme.**



# Choisir des récompenses différentes



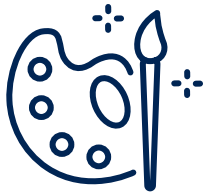
Quand un indice survient et déclenche chez toi une envie incontrôlable, comment faire pour réagir en vue de choisir une récompense différente? Voici quelques exemples de récompenses alternatives qui contribuent à ta santé et ton bien-être. Tout compte fait, tu dois choisir quelque chose qui marche pour toi, et il est possible que tu doives essayer plusieurs récompenses alternatives avant de réaliser laquelle/lesquelles marche(nt) le mieux pour toi personnellement.







# Essaie de...



Trouver un passe-temps agréable tel que la menuiserie, le dessin, les diffusions sur YouTube, les jeux



Faire une activité physique qui te plaît comme le yoga, la marche, les poids et haltères, le basketball



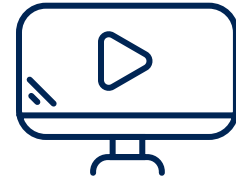
Appeler un ami ou prendre contact avec une personne avec laquelle tu n'as pas parlé depuis un bout de temps



Faire une promenade avec un ami ou en écoutant une nouvelle liste d'écoute



Faire 3-5 inspirations profondes puis mâcher de la gomme



Regarder ton émission préférée



Préparer une collation santé



Tenir un journal personnel

---

**Quelles sont les autres récompenses possibles pour contribuer à ta santé et ton bien-être? Fais une liste dans ton journal ou dans l'application de notes de ton mobile.**



# Faire le suivi des habitudes



Tu peux faire le suivi des habitudes en te servant d'un journal de suivi des habitudes : c'est une façon simple de mesurer ton recours à une habitude. Tu peux suivre les habitudes de plusieurs façons : sur un calendrier mural acheté dans le commerce, dans une table que tu dessines toi-même sur une feuille de papier, dans un journal personnel, ou même dans l'application Notes de ton cellulaire.

## Comment utiliser un journal de suivi

Voici quelques exemples de comment utiliser le Modèle de suivi des habitudes que tu trouveras en page suivante.

### Cesser de vapoter

Si à l'heure actuelle tu vapotes chaque jour de la semaine, demande-toi combien de fois par jour tu vapotes typiquement. À chaque jour où tu vapotes ce nombre de fois mets une croix sur cette date dans la table de suivi. Si tu « brises la chaîne » en vapotant moins fréquemment un jour, ou pendant une série de jours, hachure cette/ces date(s) dans la table. Finalement, si tu ne vapotes pas du tout pendant une journée entière, mets un crochet sur cette date dans la table.

### Augmenter l'activité physique

Définis la quantité d'activité physique que tu veux faire chaque jour de la semaine. À chaque jour que tu réalises ton objectif en matière de quantité d'activité physique, mets un crochet sur la date dans la table. Si tu réalises une partie de ton objectif, hachure la date. Si tu n'es pas physiquement actif pendant la journée, mets une croix sur ces dates.

À la fin de chaque semaine, fais le point sur tes progrès et réfléchis aux tactiques qui marchent bien et celles qui ne marchent pas si bien dans le cadre de tes efforts de tendre vers le but défini. Sur la semaine, même si tu romps une seule fois avec l'habitude malsaine (comme par exemple, fumer) il faut célébrer cette réussite et considérer cette réalisation comme une progression. Si tu romps avec l'habitude au moins une fois durant une journée spécifique (mais non pas pendant la journée entière), hachure la date dans la table. À la dernière page de cette ressource, tu trouveras un code QR pour accéder à une vidéo présentant le concept d'améliorer de 1% chaque jour: bref, si petits qu'ils semblent, ces gains s'additionnent au fil du temps pour devenir quelque chose de bien plus significatif.





## Étendre votre apprentissage



### Réfléchis à tes habitudes

La tenue d'un journal personnel est une excellente façon de suivre tes habitudes, inscrire les pratiques quotidiennes, et développer la conscience de soi. En plus, la tenue d'un journal est susceptible d'augmenter ton sentiment de satisfaction avec la vie et améliorer le bien-être global. Clique sur le bouton pour apprendre comment tenir un journal personnel.



### Une amélioration de 1% par jour

Balaie ce code QR pour visionner une vidéo portant sur la création et le maintien d'habitudes saines qui contribuent au mieux-être.





## 3<sup>e</sup> partie:

# Ressources destinées aux écoles



## L'objectif de cet ensemble de ressources

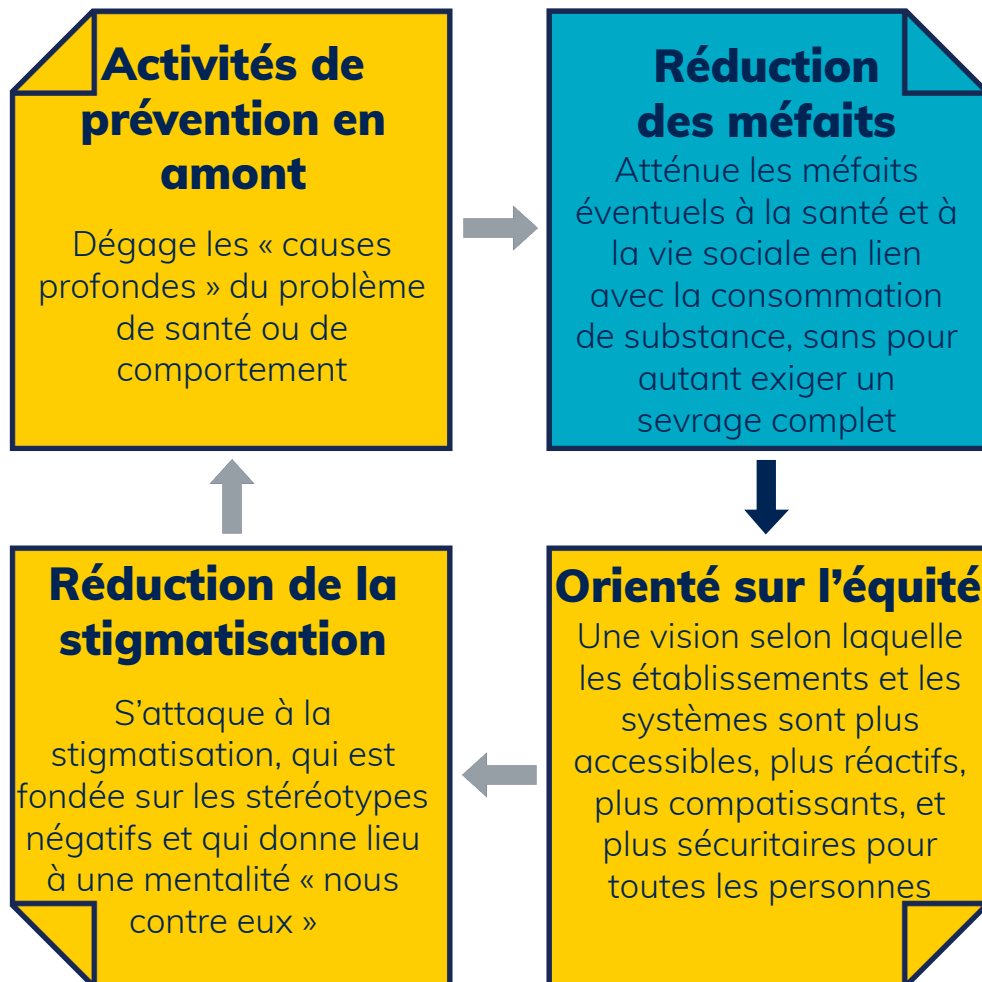
Ces ressources destinées aux éducateurs et aux écoles contiennent des activités et des idées pour enseigner la consommation de substances, le tabagisme, et le vapotage. Toutes les activités sont reliées aux programmes scolaires et sont adaptables aux classes de toutes les tailles.



# Les quatre approches d'intervention pour la consommation de substances



Lors d'aborder la question de la consommation de substances, notamment le vapotage ou le tabagisme, il importe de se rappeler qu'une approche « taille unique » est inefficace. La consommation de substances est une question complexe, et en conséquence il faut recourir à une variété d'interventions et de stratégies pour s'attaquer aux quatre domaines suivants :

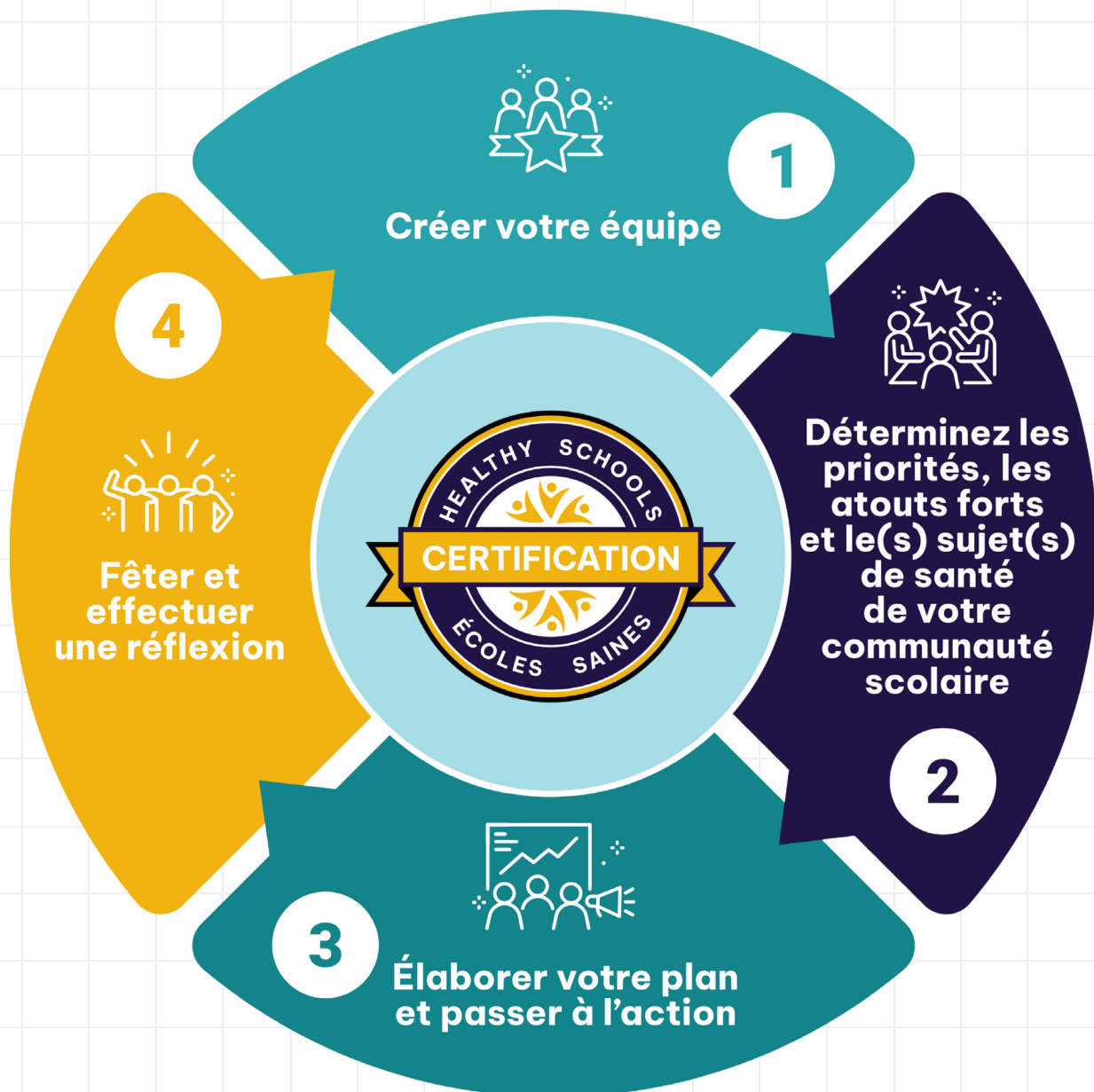


Source: <https://www.studentscommission.ca/en/blueprint-in-action>

Note : Ces approches ont été développées sur la base des constats clés du Forum L'importance de l'école organisé par l'Agence de la santé publique du Canada.

# Certification écoles saines

## PROCESSUS EN 4 ÉTAPES



Balayez le code QR pour visionner une vidéo faisant le tour d'horizon de la Certification d'école en santé:



## Blogues à propos de la réduction des dommages

Saines  
habitudes  
de vie



Activités  
en classe



L'usage et l'abus  
de substances

7-12

Niveau  
scolaire

Équipements	Portable, tablette, ou autre dispositif d'enregistrement
Objectif(s) pédagogique(s)	Décrire le concept de réduction des dommages et analyser les stratégies de réduction des dommages en lien avec le tabagisme.
Consignes de sécurité pour la COVID-19	Rappeler aux élèves de respecter les consignes de distanciation physique et d'utiliser chacun son propre dispositif.

### 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, invitez les élèves à se renseigner sur le concept de réduction des dommages, ou bien en faisant des recherches, ou bien en posant des questions à un adulte. Ensuite, invitez les élèves à examiner cette infographie et réfléchir aux mesures de réduction des dommages prises par les agences de santé publique, et celles prises par l'industrie du tabac.

Balayez le code QR pour consulter l'infographie sur  
la réduction des méfaits



Balayez le code QR pour consulter les liens aux  
programmes scolaires





# Blogues à propos de la réduction des dommages

Saines habitudes de vie



Activités en classe



L'usage et l'abus de substances

7-12

Niveau scolaire

## Description de l'activité

Si vous utilisez une approche de pédagogie inversée, tenez une discussion avec les élèves pour faire le point sur ce qu'ils ont appris à propos de la réduction des dommages, et sur les détails dans l'infographie. Si vous n'utilisez pas une approche de pédagogie inversée, expliquez aux élèves le concept de réduction des dommages et donnez-en quelques exemples. Ensuite, montrez-leur cette infographie et invitez les élèves à réfléchir aux mesures de réduction des dommages prises par les agences de santé publique, et celles prises par l'industrie du tabac, sur la base des infos présentées dans l'infographie. Demandez aux élèves de rédiger un billet de blogue de 500–800 mots pour répondre à l'une ou l'autre des questions suivantes :

1. En quoi les stratégies de réduction des dommages de l'industrie du tabac sont-elles problématiques, et que pourrait-on faire pour y remédier?
2. Que signifie « réduction des dommages » pour toi personnellement en ce qui concerne le tabagisme?

Pour les élèves plus âgés, exigez un billet de blogue plus long, qui correspond à leur niveau d'expression écrite, et considérez la possibilité de leur demander de trouver des constats de recherche pour appuyer leurs arguments. Si les élèves ont besoin d'un encadrement pour la rédaction d'un blogue, les articles suivants sont utiles :

- Comment rédiger un billet de blogue : un guide par étapes
- Mon parcours de blogueur, et comment je m'y prends (par étapes)

## 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.

- Dans quelle mesure est-ce que la capacité de dire « non » peut t'aider dans la pratique lorsque tu fais face à des situations de pression de conformité et/ou de risque?
- Quelles sont certaines des répercussions durables éventuelles associées à l'adoption de comportements risqués?

# Blogues à propos de la réduction des dommages

Saines  
habitudes  
de vie



Activités  
en classe



L'usage et l'abus  
de substances

7-12

Niveau  
scolaire

## Évaluer les acquis

Voici quelques exemples de questions pour évaluer les acquis :

- Est-ce que l'élève est capable de décrire les liens entre la réduction des dommages et le tabagisme?
- Est-ce que l'élève est capable d'analyser les stratégies de réduction des dommages appropriées et inappropriées en lien avec le tabagisme?

## Activité complémentaire (facultative)

Demandez aux élèves de quelles manières ils peuvent être plus attentifs aux messages présentés par l'industrie du tabac, notamment la remise en question des renseignements diffusés par les producteurs de tabac.

Ensuite, encouragez les élèves à réfléchir aux démarches qu'ils pourraient prendre – comme par exemple utiliser leur voix pour exprimer leur opinion aux producteurs de tabac, ou conseiller les autres personnes sur la nécessité de prêter une plus grande attention à ce genre de message inapproprié.

# Réagir aux risques

Saines  
habitudes  
de vie



Activités  
en classe



L'usage et l'abus  
de substances

7-12

Niveau  
scolaire

Équipements	Du papier, des crayons et des stylos
Objectif(s) pédagogique(s)	Mettre en pratique les acquis sur la pression de conformité. Rédiger une situation de risque à l'intention des pairs; élaborer des réactions aux situations de risque élaborées par les camarades de classe.
Consignes de sécurité pour la COVID-19	Rappeler aux élèves de respecter les consignes de distanciation physique et que chacun doit utiliser ses propres stylos et crayons.

## 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, invitez les élèves à se renseigner sur le concept de réduction des dommages, ou bien en faisant des recherches, ou bien en posant des questions à un adulte. Ensuite, invitez les élèves à examiner cette infographie et réfléchir aux mesures de réduction des dommages prises par les agences de santé publique, et celles prises par l'industrie du tabac.

Balayez le code QR pour consulter les liens aux programmes scolaires



# Réagir aux risques

Saines  
habitudes  
de vie



Activités  
en classe



L'usage et l'abus  
de substances

7-12

Niveau  
scolaire

## Description de l'activité

Si vous utilisez une approche de pédagogie inversée, faites le bilan des contenus vidéo ou écrits que les élèves ont regardés ou lus à propos de la pression de conformité. Si vous n'utilisez pas une approche de pédagogie inversée, distribuez aux élèves la documentation rattachée à cette activité et invitez-les à la lire individuellement ou avec le groupe dans son ensemble. Demandez aux élèves de réfléchir aux instances où ils ont été soumis à une pression de conformité, et d'identifier les types de pression de conformité qu'ils ont vécus.

Demandez aux élèves pourquoi la pression de conformité est un sujet commun pour leur tranche d'âge en particulier. Posez les questions suivantes aux élèves et discutez-en avec le groupe dans son ensemble :

- Que signifie l'expression « comportement risqué »?
- Est-ce que tous les comportements risqués sont égaux? Pourquoi ou pourquoi pas?
- À votre avis, qu'est-ce qui pousse les personnes à adopter des comportements risqués? (Encouragez les élèves à considérer les changements que subissent les adolescents, l'autonomie et la responsabilisation dans les choix, les antécédents familiaux, etc.)

Les comportements risqués et la pression de conformité sont souvent calqués ensemble dans les conversations avec les ados. Pourquoi en est-il ainsi?

Expliquez aux élèves certains des comportements identifiés comme risqués ou dangereux, résumés dans le tableau ci-dessous. Demandez aux élèves s'il y a d'autres comportements qu'il faudrait ajouter à la liste. Montrez aux élèves le tableau ci-dessous et expliquez-leur qu'ils doivent travailler avec un(e) partenaire pour élaborer une situation de risque à laquelle leurs camarades de classe seront appelés à réagir. La situation doit inclure une description des facteurs d'influence, de contexte, et de comportements risqués.

### Influence

- Un nouveau groupe de camarades
- Un(e) ami(e) plus âgé(e) que tu admires
- Un(e) ami(e) d'enfance
- Une personne dont tu viens de faire la connaissance

### Contexte

- Une soirée
- En autobus
- À l'extérieur, durant une pause
- En rentrant de l'école à pied
- En fin de semaine
- Au travail

### Comportement risqué

- Fumer
- La consommation d'alcool
- L'usage et l'abus d'autres substances
- Jeux de hasard
- Jeux vidéo
- Activité sexuelle
- L'imprudence au volant

### Type de pression de conformité

- Verbal
- Non-verbal
- Direct
- Indirect

Après que les binômes auront élaboré leur situation de risque, invitez-les à retrouver un autre binôme et échanger les papiers. Chaque binôme travaille alors à discuter la situation et à identifier le type de pression de conformité dont il s'agit, ainsi qu'une réaction pour indiquer sans équivoque le choix de ne pas adopter le comportement risqué. Les binômes continuent de retrouver d'autres binômes et échanger les papiers jusqu'à ce qu'ils aient examiné chaque situation de risque élaborée par le reste de la classe.

Avec le groupe dans son ensemble, posez les questions suivantes :

- Est-ce qu'il a été facile de trouver des moyens de refuser d'adopter le comportement risqué?
- Est-ce qu'un type de pression de conformité semble s'employer plus fréquemment que les autres types?
- Si on vous a demandé de créer une liste des moyens de dire « non » aux comportements risqués, quels points seraient inclus dans cette liste?

# Réagir aux risques

Saines  
habitudes  
de vie



Activités  
en classe



L'usage et l'abus  
de substances

7-12

Niveau  
scolaire

## 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.

- Pourquoi à ton avis est-ce que la réduction des dommages est un thème assez complexe (à savoir : il n'y a pas de stratégies d'intervention « parfaites » pour la réduction des dommages)?
- Sur la base de tes propres expériences, où avez-vous observé des exemples de stratégies réussies de réduction des dommages?

## Évaluer les acquis

Voici quelques exemples de questions pour évaluer les acquis :

- Est-ce que l'élève tient compte des facteurs d'influence, de contexte, et de comportement dans la situation de risque qu'il/elle élabore?
- Est-ce que l'élève est capable de réagir de manière appropriée aux situations de risque proposées par ses camarades de classe, en identifiant une manière efficace de dire « non »?

## Activité complémentaire (facultative)

Montrez aux élèves cette activité Techniques de refus en matière de vapotage et de cigarettes électroniques. Examinez les parallèles et les différences entre les situations de risque présentées dans cette activité et celles que les élèves ont élaborées précédemment.

Examinez les Cartes de techniques de refus incluses dans l'activité et demandez aux élèves s'il y a dans les cartes des techniques de refus d'adopter des comportements risqués que les élèves n'ont pas prises en compte dans leurs propres listes.



## Feuille – Types de pression de conformité

La pression de conformité est un thème commun pour les ados parce que le groupe de pairs assume une influence croissante dans la vie à mesure que les ados deviennent plus autonomes et assument un plus grand contrôle de leurs propres décisions. Il est probable que la pression de conformité est un concept que vous connaissez déjà, cependant il se peut que vous ne soyez pas conscient(e) des différents types de pression de conformité. Voici de courtes descriptions des différents types de pression de conformité:

### Verbal

La pression de conformité verbale se voit quand une personne demande, suggère, exhorte, ou exige qu'une autre personne adopte une ligne de conduite. Cette pression verbale englobe les communications en clavardage, en courriel, ou dans les médias sociaux. Les exemples de pression de conformité verbale incluent les instances où une jeune personne invite un camarade de classe à sécher un cours, ou à aller à une soirée à laquelle la personne ne voulait pas vraiment assister.

### Non-verbale

La pression de conformité non-verbale se produit quand une personne est exposée aux actions de ses pairs et opte d'emboîter le pas (ou de refuser de le faire). Par exemple : choisir de suivre les tendances de mode, ou se joindre à un groupe particulier à l'école.

### Direct

La pression de conformité directe peut être verbale ou non-verbale, et se caractérise par l'exigence que la personne prenne une décision immédiate au sujet du choix de comportement. Par exemple, quand on vous offre une boisson alcoolisée (non-verbale) ou quand on vous lance un défi de faire telle ou telle chose (verbale).

### Indirect

La pression de conformité indirecte est subtile et nuancée, sous-entendue dans les attitudes et comportements que l'on observe chez les autres personnes. Par exemple, une jeune personne pourrait être amenée à essayer le vapotage parce que le groupe de pairs auquel l'ado souhaite appartenir aime vapoter, ou bien une jeune personne pourrait cesser de porter ses chaussures préférées après avoir lu un minmessage d'un camarade qui dénigre ce type de chaussure.

Même si tous les exemples présentés ici sont négatifs, il importe de souligner que la pression de conformité peut également avoir des manifestations positives. Si un ado considère la possibilité d'adhérer à un club à l'école et son ami(e) l'encourage à s'inscrire, et dit qu'il ou elle l'accompagnerait, voici un exemple d'une expression positive de la pression de conformité.

Ce contenu a été adapté à partir de la ressource en ligne [Talk it Out](#) (en anglais seulement)



## Concevoir un environnement habitABLE

Saines  
habitudes  
de vie



Activités  
en classe



L'usage et l'abus  
de substances

7-12

Niveau  
scolaire

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.

Balayez le code QR pour consulter les liens aux programmes scolaires



## Concevoir un environnement habitABLE

Saines  
habitudes  
de vie



Activités  
en classe



L'usage et l'abus  
de substances

7-12

Niveau  
scolaire

### 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?



## Concevoir un environnement habitABLE

Saines  
habitudes  
de vie



Activités  
en classe



L'usage et l'abus  
de substances

7-12

Niveau  
scolaire

### 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*

# Comprendre mon stress

Saines  
habitudes  
de vie



Activités  
en classe



L'usage et l'abus  
de substances

7-12

Niveau  
scolaire

Équipements	Journaux personnels, crayons, stylos, ou un dispositif électronique sur lequel on peut dactylographier
Objectif(s) pédagogique(s)	Identifier les facteurs de stress personnels et les réactions qui y sont associées, et définir des stratégies pour alléger le stress ou composer avec les facteurs de stress.
Consignes de sécurité pour la COVID-19	Rappeler aux élèves les consignes de distanciation physique, et les encourager à utiliser chacun ses propres matériels (journaux personnels, crayons, 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 de commencer l'activité en classe, demandez aux élèves de lire cette page [Web à propos du stress](#) de l'Association canadienne pour la santé mentale ou bien leur distribuer le même contenu sous forme de [brochure imprimable](#). Demandez aux élèves de réfléchir en vue d'identifier quelques éléments qui leur procurent un stress négatif, et les noter sur une feuille de papier ou un dispositif électronique.

## Description de l'activité

Si vous utilisez une approche de pédagogie inversée, faites le point avec les élèves sur la lecture à propos du stress qui a précédé l'activité. Si vous n'utilisez pas une approche de pédagogie inversée, présentez aux élèves les informations de cette page Web à propos du stress de l'Association canadienne pour la santé mentale ou bien distribuez-leur le même contenu sous forme de brochure imprimable. Après la lecture, tenez une discussion avec les élèves sur des éléments dans leur vie qui pourraient être une source

# Comprendre mon stress

Saines  
habitudes  
de vie



Activités  
en classe



L'usage et l'abus  
de substances

7-12

Niveau  
scolaire

## Description de l'activité (continué)

de stress négatif, et les effets éventuels de ce dernier sur leur santé et leur bien-être. Invitez les élèves à faire un exercice d'écriture dans leur journal personnel, en s'inspirant des questions suivantes :

- Qu'est-ce qui me stresse le plus chaque jour, et pourquoi?
- Comment est-ce que je réagis aux facteurs de stress dans ma vie?
- Est-ce que je veux changer ma réaction à ces facteurs de stress? Dans l'affirmative, quelles stratégies pourrais-je déployer en vue de changer ma façon de réagir?

Demandez aux élèves de réfléchir à ces questions et écrire une réponse dans leur journal, en faisant preuve de réflexion critique et d'une bonne compréhension des facteurs de stress personnels.

Facultativement, invitez les élèves à choisir un facteur de stress particulier pour lequel ils voudraient changer leur réaction, et mettre en pratique la stratégie qu'ils viennent d'élaborer. Donnez-leur le temps de planifier l'application de leur stratégie et passer à l'acte, puis faites le bilan avec eux au terme du délai convenu.

## 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.

- Quelle est la différence entre pallier à un facteur de stress et composer avec un facteur de stress?
- Qu'est-ce qui t'a surpris(e) ou qu'est-ce que tu as appris à propos de tes facteurs de stress personnels au terme de cet exercice de réflexion et d'écriture dans ton journal?

# Comprendre mon stress

Saines  
habitudes  
de vie



Activités  
en classe



L'usage et l'abus  
de substances

7-12

Niveau  
scolaire

## Évaluer les acquis

Voici quelques exemples de questions pour évaluer les acquis :

- Est-ce que l'élève est capable d'identifier au moins deux facteurs de stress dans sa vie, ainsi que sa réaction auxdits facteurs?
- Est-ce que l'élève est capable de faire preuve de pensée critique en ce qui concerne l'élaboration de stratégies pour pallier au stress ou composer avec le stress?

## Activité complémentaire (facultative)

Demandez aux élèves de poursuivre l'exercice d'écriture dans leur journal chaque jour ou plusieurs fois par semaine, en considérant leur stress, leurs stratégies, et leur santé globale.

Au terme d'un délai convenu, faites le bilan et demandez-leur si l'exercice de réfléchir et consigner leurs pensées et sentiments a été bénéfique en termes de leur santé globale.

Balayez le code QR pour accéder à la page web sur le stress



Balayez le code QR pour accéder à la brochure en format imprimable



Balayez le code QR pour consulter les liens aux programmes scolaires





Canada



EPS CANADA RECONNAÎT LE SOUTIEN FINANCIER CONTRIBUÉ  
PAR LE GOUVERNEMENT DU CANADA.

---

2451, PROMENADE RIVERSIDE, OTTAWA, ONTARIO K1H 7X7  
TÉL: (613) 523-1348 | FAX: (613) 523-1206  
INFO@EPS-CANADA.CA | WWW.EPS-CANADA.CA



**MÉGOT**  
Mouvement étudiant global opposé au tabagisme