

programme SAC-Ados



PROGRAMME SAC-ADOS : SANTÉ ACCUEIL CONSCIENCE

De la prise de conscience à l'adoption de saines habitudes de vie

PROGRAMME SAC-ADOS : SANTÉ ACCUEIL CONSCIENCE

De la prise de conscience à l'adoption de saines habitudes de vie

Conception : Virginie Truchon Dumais

Révision linguistique : Julie Gaudreault – À la Lettre!

Illustration : Antoine Jean

Numérisation : NitroMedia

©Pro-Jeune-Est Rimouski-Neigette

414, avenue Sirois, Rimouski (Québec) G5L 6E2

Téléphone : 418 724-3516

Télécopieur : 418 724-2039

administration@pro-jeune-est.ca

www.pro-jeune-est.ca

Table des matières

À propos de SAC-Ados	p.1
Vers une communication relationnelle	p.3
Vers des expériences saines et stimulantes	p.8
Vers une alimentation qui me comble	p.11
Vers des relations respectueuses	p.16
Vers un sommeil réparateur	p.19
Vers une image corporelle qui me ressemble	p.23
Vers une énergie créatrice	p.26
Pour être en action	p.29
Plans B	p.30
Atelier d'autorégulation du stress	p.33

Manuel de recherche du bien-être

À PROPOS DE SAC-ADOS

L'adolescence est une période de petites et de grandes transitions. C'est le passage de l'enfance à la vie adulte. C'est la transition entre le primaire et le secondaire. C'est aussi une période où tu acquies des habitudes qui, bien souvent, te suivront tout au long de ta vie. Cette période de grands changements peut être une occasion d'appivoiser le stress. En incluant une dimension corporelle et physique dans ton apprentissage, tu développeras plus facilement des habiletés en autorégulation du stress. Ces habiletés t'aideront dans ton évolution vers le mieux-être et dans l'acquisition de saines habitudes de vie qui dureront.

Ce que SAC-Ados te propose, c'est de t'expliquer comment parvenir à de saines habitudes de vie en développant des habiletés d'autorégulation du stress. Petit à petit, l'autorégulation du stress permet de prendre conscience de notre bien-être et de nos habitudes de vie. Ainsi, il devient possible d'identifier ce qui suscite des pensées, des états physiques et des états émotifs agréables ou désagréables.

**« IL N'EST RIEN DANS
NOTRE INTELLIGENCE
QUI NE SOIT PASSÉ
PAR NOS SENS. »**

-ARISTOTE

En plaçant au cœur de l'éducation les prises de conscience du quotidien, il devient possible d'autoréguler son stress au lieu de le gérer et de devoir gérer ce qui nous entoure. Lorsqu'on s'autorégule, les événements sont vécus de l'intérieur plutôt que de l'extérieur. Avoir des prises de conscience permet de développer sa capacité de choisir par soi-même et de cesser de choisir à partir des autres. L'acquisition

des saines habitudes de vie se fait sur une base volontaire et de pleine conscience pour son bien-être. On peut ainsi faire de petits pas vers l'acquisition des saines habitudes durables parce qu'on « ressent nos besoins » au lieu de les « penser ». En devenant plus habile à écouter les signaux de ton corps, il te sera possible de répondre aux besoins insatisfaits. Tu seras en action dans l'adoption de saines habitudes de vie. Autrement dit, l'approche SAC-Ados te permet de développer des habiletés pour reconnaître les besoins non comblés susceptibles de créer un surplus de stress.

Le niveau de stress est un bon indicateur du bien-être. Pour reconnaître si tu te trouves dans une situation agréable ou désagréable, tu peux porter attention au moment présent. Pour ce faire, tu peux te connecter à ton ressenti corporel : quand tu es dans ton corps et que tu observes tes émotions, tes pensées et tes tensions, tu es toujours au moment présent.

Lorsque tu vis des situations agréables, tu es susceptible de repérer des signaux de bien-être. En voici quelques-uns :

- Se sentir le corps léger, se sentir libre;
- Se sentir heureux, dynamique et être souriant;
- Avoir des projets stimulants, se sentir créatif et inventif;
- Se sentir reposé et se sentir énergique;
- Se sentir confiant en la vie et avoir confiance en soi;
- Se sentir relax, cool, zen;
- Se sentir aimé ou aimée, aimer;
- Se sentir comblé ou comblée, rempli ou remplie, satisfait ou satisfaite;
- Avoir envie d'aller vers les autres;
- Avoir envie de communiquer, de s'exprimer et de partager.

Lorsque tu es dans une situation désagréable, tu es susceptible de repérer des signaux de surplus de stress. Le surplus de stress se manifeste parfois par des tensions, par des émotions ou par des pensées désagréables qui affectent notre bien-être. On note entre autres les réactions physiologiques (transpirer), les réactions cognitives (les trous de mémoire) ou encore les réactions émotives (l'irritabilité).

Tout le monde ne réagit pas de la même manière au stress et les situations dites stressantes peuvent varier d'une personne à une autre. Par exemple, une personne peut trembler et avoir des chaleurs lorsque vient le temps de parler en public tant elle est stressée, tandis qu'une autre peut prendre plaisir à le faire. Il est normal de ne pas vivre son stress de la même manière et pour les mêmes raisons. C'est pourquoi les solutions durables pour apprendre à faire diminuer le surplus de stress et adopter de saines habitudes de vie viennent de soi-même. Comme les sensations proviennent de l'intérieur de soi, chacun et chacune d'entre nous est la personne la mieux placée pour trouver ses propres solutions pour l'équilibre de son bien-être.

Le programme SAC-Ados est en deux parties. Il propose un manuel de recherche du mieux-être qui te permet d'explorer différents thèmes susceptibles d'éveiller des besoins non comblés ou des préoccupations que tu as. Il propose aussi des trucs pour t'aider à faire les choix qui te conviennent et qui te font plaisir. La section des ateliers te permet pour sa part d'être en pratique, c'est-à-dire en action vers la recherche d'un mieux-être.