

## Aide-mémoire pour le participant

### Comment participer à OcSobre?

1. Choisir une habitude à changer en octobre.
2. Joindre l'équipe Cégep de Trois-Rivières à l'adresse : <https://bit.ly/349ujdL> en cliquant le bouton « Joindre cette équipe ». \*La contribution financière est facultative.
3. Afficher votre participation :
  - a. [Calendrier de suivi](#)
  - b. [Carton tente Je Participe](#)
  - c. [Affiche individuelle](#)



La complétion de ce cahier te donne 1 point Défi santé. Renvois le à [marieve.levesque@uqtr.ca](mailto:marieve.levesque@uqtr.ca) dans la semaine du 4 au 8 novembre.

Des trucs et astuces sont disponibles au [OcSobre.com](http://OcSobre.com). Invitez vos proches à participer ou à vous encourager à partir des boutons de partage sur votre profil ou grâce aux [modèles de courriel](#).

Pour en apprendre plus sur le défi et sur Le Grand Chemin, visitez le [OcSobre.com](http://OcSobre.com). Au besoin, téléchargez le [Guide d'utilisation](#).

**Mais surtout... croyez en vous!  
À chacun son défi!**

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet du Défi OcSobre, n'hésitez pas à communiquer avec nous au [ocsobre@legrandchemin.qc.ca](mailto:ocsobre@legrandchemin.qc.ca) ou au 1 877 381-7075 option 3.

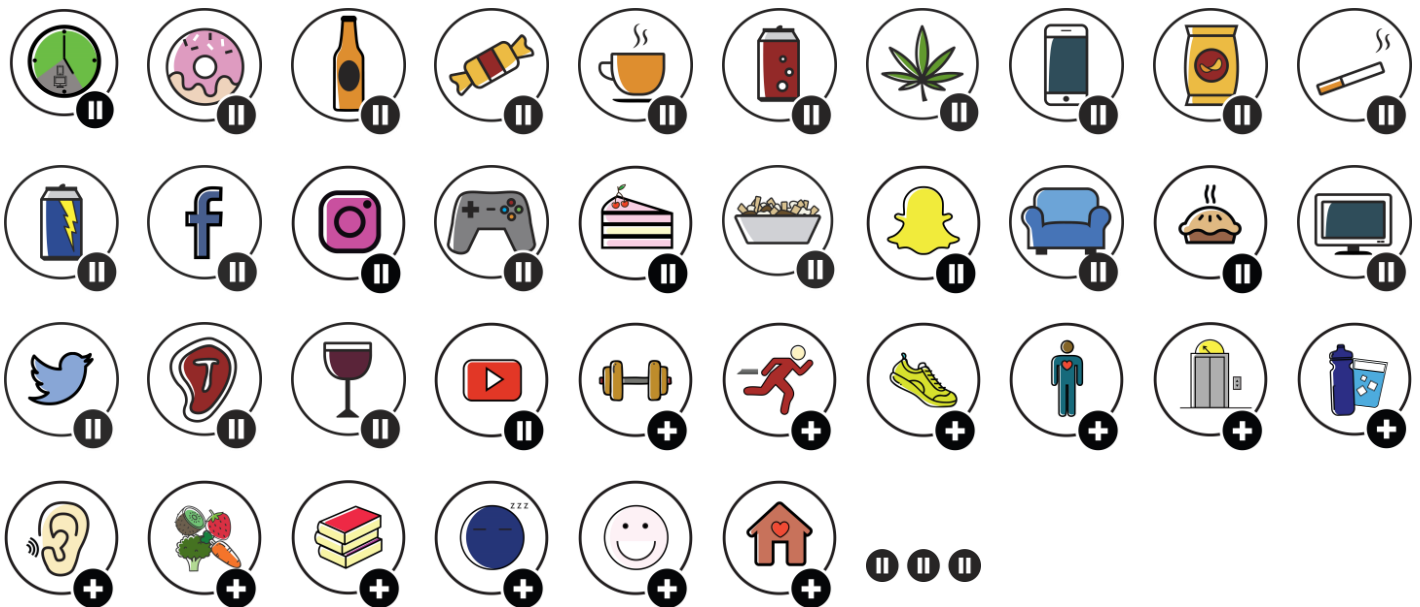
Ici, au cégep : [maxime.beauchemin@cegeptr.qc.ca](mailto:maxime.beauchemin@cegeptr.qc.ca) ou [marieve.levesque@uqtr.ca](mailto:marieve.levesque@uqtr.ca).

### Bien choisir mon défi

Chaque changement d'habitude comporte son lot de défis, alors il est important de prendre quelques minutes de réflexion avant de faire un choix et de bien comprendre ce qui motive ce changement.

Qu'est-ce qu'une mauvaise habitude? Toute habitude qui nuit à un aspect de votre vie, qu'il s'agisse de votre santé physique ou mentale, de vos relations interpersonnelles ou encore de votre carrière.

Quel comportement aimeriez-vous changer pour améliorer votre bien-être?



Autre? Précisez :

Situation actuelle	Situation désirée
<p>P. ex. : Je bois 10 cafés par jour.</p> <div data-bbox="97 1675 756 1877" style="border: 1px solid black; height: 90px; width: 100%;"></div>	<p>P. ex. : J'aimerais boire un maximum de 2 cafés par jour.</p> <div data-bbox="810 1675 1469 1877" style="border: 1px solid black; height: 90px; width: 100%;"></div>

Quels sont les bénéfices qui vous motivent à aller de l'avant avec ce changement?

Quels sont les défis que vous aurez à relever pour effectuer ce changement?

Quels sont les éléments qui vous aideront à maintenir le cap (p. ex. : encouragement de votre famille)?

Maintenant que vous savez ce qui vous attend, préparez votre engagement personnel. N'oubliez pas qu'il faut plus qu'un mois pour intégrer une nouvelle habitude et que les rechutes font partie du processus d'apprentissage.

### En octobre, je prends une pause de...

Voici des exemples de défis. Rappelez-vous que la pause peut être complète ou partielle : à chacun son défi!

Je déconnecte	Je prends soin de ma santé
<p>Je diminue mon temps passé sur les réseaux sociaux.</p> <p>Je restreins mon utilisation d'Internet.</p> <p>Je me fixe un maximum d'heures consacrées aux jeux vidéo.</p> <p>Je laisse de côté mon cellulaire pendant les repas, le soir ou le week-end.</p> <p>Je ne prends pas mes courriels le soir ou la fin de semaine.</p> <p>Je diminue mon temps passé sur Netflix ou à regarder la télévision.</p> <p>Je cesse de me valoriser par le nombre de « like » que je reçois sur Instagram ou Facebook.</p>	<p>J'augmente mes activités physiques (p. ex. : 3 fois 30 minutes d'activité physique par semaine, etc.).</p> <p>Je prends les escaliers au lieu de l'ascenseur.</p> <p>Je m'accorde du temps de détente.</p> <p>Je diminue ou cesse ma consommation d'alcool, de cigarettes, de boissons sucrées, de café, etc.</p> <p>J'intègre des aliments santé dans mon alimentation (fruits, légumes, poissons, soya, etc.).</p> <p>Je dors suffisamment.</p> <p>J'intègre de la méditation dans mes activités quotidiennes.</p> <p>J'adopte une attitude positive.</p>



Le Grand  
CHEMIN

Centres spécialisés pour adolescents  
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance



## Mon engagement pour ma santé

*« Un signe de responsabilité envers soi-même, envers les donateurs  
et envers les jeunes du Grand Chemin »*

1. J'ai pris connaissance du Défi OcSobre et j'ai choisi l'engagement suivant :

2. En soutien aux jeunes qui arrêtent de consommer, je m'engage à faire tous les efforts pour relever mon défi tout au long du mois d'octobre.

3. Si j'ai une rechute, sachant très bien que la rechute fait partie intégrante du processus d'apprentissage, je vais persévérer et reprendre mon défi.

En foi de quoi, je signe :

Date

:

# Cahier de suivi

Pour la période du 1<sup>er</sup> au 7 Octobre ;

1. Décrit ce qui a été le plus difficile.

1.1 Comment penses-tu pallier à cette difficulté ?

1.2 Y'a-t-il d'autres difficultés, moments critiques, que tu penses devoir surmonter ? Explique.

2. Décrit ton bon coup, ta fierté de la semaine.

3. Qu'est-ce qui sera important pour toi la semaine prochaine pour persévérer dans ton changement ?

# Cahier de suivi

Pour la période du 8 au 14 Octobre ;

1. Décrit ce qui a été le plus difficile.

1.1 Comment penses-tu pallier à cette difficulté ?

1.2 Y'a-t-il d'autres difficultés, moments critiques, que tu penses devoir surmonter ? Explique.

2. Décrit ton bon coup, ta fierté de la semaine.

3. Qu'est-ce qui sera important pour toi la semaine prochaine pour persévérer dans ton changement ?

# Cahier de suivi

Pour la période du 15 au 21 Octobre ;

1. Décrit ce qui a été le plus difficile.

1.1 Comment penses-tu pallier à cette difficulté ?

1.2 Y'a-t-il d'autres difficultés, moments critiques, que tu penses devoir surmonter ? Explique.

2. Décrit ton bon coup, ta fierté de la semaine.

3. Qu'est-ce qui sera important pour toi la semaine prochaine pour persévérer dans ton changement ?

# Cahier de suivi

Pour la période du 22 au 31 Octobre ;

1. Décrit ce qui a été le plus difficile.

1.1 Comment penses-tu pallier à cette difficulté ?

1.2 Y'a-t-il d'autres difficultés, moments critiques, que tu penses devoir surmonter ? Explique.

2. Décrit ton bon coup, ta fierté de la semaine.

3. Qu'est-ce qui sera important pour toi la semaine prochaine pour persévérer dans ton changement ?

**Bravo, et merci au nom des adolescents du Grand chemin !**