



Plans de leçons **TERRY FOX**

Transmettre son histoire à vos élèves

Leçon : Cours Vie active et santé de 11e année – Changer son comportement

Survol : En citant Terry Fox à titre d'exemple, vous pourrez créer et mettre en place un **Modèle de changement comportemental** qui favorisera la croissance personnelle de vos élèves.

Attentes rattachées au programme : B1. Démontrer une compréhension du concept de bien-être personnel, des facteurs qui exercent une influence sur celui-ci et des moyens de le maintenir et de l'améliorer; B2. Démontrer la capacité d'élaborer et de mettre en œuvre un plan de bien-être personnel.

Attentes spécifiques : [B1.3]

Objectifs d'apprentissage :

- Comprendre comment apporter un changement en faveur d'un mode de vie sain
- Présenter Terry Fox sous la forme d'une étude de cas pour aider les élèves à mieux comprendre le processus
- Être capable de faire la différence entre motivation et détermination
- Comprendre le Modèle de changement comportemental et son application sur le plan de la croissance personnelle

Matériel requis :

Annexe A : Différence entre motivation et détermination (document de soutien aux enseignants)

Annexe B : Modèle de changement comportemental (l'exemple de Terry Fox)

Annexe C : Modèle de changement comportemental (feuille de travail de l'élève)

Action : Activité n° 1 - Examiner les répercussions sur le comportement

1. Définissez les facteurs qui entrent en jeu et les différences entre la motivation et la détermination. Annexe A : Différence entre motivation et détermination.

2. Réfléchissez à la motivation, à l'information, à la détermination et au soutien dont Terry Fox a eu besoin pour passer du statut de patient atteint du cancer à celui d'athlète. Annexe A : Document de soutien aux enseignants.

3. Demandez aux élèves de tenir une séance de remue-méninges pour dresser une liste de ressources dont Terry n'aurait pas pu profiter à l'époque pour l'aider à conceptualiser et à exécuter son plan (p. ex. téléphone cellulaire, Internet, médias sociaux, modèles de collecte de fonds, feuilles de promesses de dons ou plateformes en ligne). Quelle incidence ces outils auraient-ils pu avoir sur le Marathon de l'espoir de Terry?

4. Décrivez l'Annexe B : Modèle de changement comportemental (l'exemple de Terry Fox). Le modèle peut être appliqué à n'importe quel genre de changement comportemental majeur du point de vue du bien-être (p. ex. cesser de fumer, accroître sa prise de conscience, gérer son poids, apporter des changements à son régime alimentaire, etc.). Décortiquez l'exemple en repérant des définitions et des exemples des étapes suivantes :

- Précontemplation
- Contemplation
- Préparation
- Action
- Maintien

5. Demandez aux élèves de penser à un changement de comportement qu'ils ont effectué par le passé, à un changement qu'ils ont observé en train de se produire chez une autre personne ou à un changement auquel ils aimeraient travailler. Remplissez l'Annexe C : Modèle de changement comportemental (feuille de travail de l'élève).

REMARQUES À L'INTENTION DES ÉLÈVES : Il est difficile de s'éloigner de notre routine et de nos habitudes de tous les jours. Cela nous remet en question sur le plan émotionnel, physique et parfois spirituel; cela peut nous amener à questionner nos valeurs et nos capacités en matière de prise de décisions. Quand une personne cherche à atteindre un changement comportemental, il est courant de la voir revenir aux étapes précédentes du modèle de changement comportemental. Il faut s'y attendre. Il est important d'obtenir le soutien de notre famille et/ou de nos amis quand nous souhaitons apporter de gros changements; nous nous devons aussi d'appuyer les gens autour de nous qui essaient d'apporter des changements positifs dans leur mode de vie.

Consolidation : Activité n° 2 - Examiner et mettre en application

1. Afin d'encourager la réflexion et l'action, invitez les élèves à répondre aux questions suivantes : Quels sont les facteurs qui stimuleront leur motivation afin de favoriser ce changement de comportement? Quelle information et quel soutien seront requis pour réussir à apporter un tel changement comportemental?

DÉFI : Pour les 31 prochains jours, note et suis les progrès que tu as réalisés en faveur de ce changement de comportement.

Remarques à l'intention de l'enseignant : Veuillez vous assurer que les élèves comprennent bien que ce modèle vise un changement à long terme. Les revers font souvent partie de tels processus; il faut s'y attendre. Quand vous enseignez cette matière, il est important de montrer aux jeunes comment se préparer à vivre des échecs et comment composer avec les revers.

Annexe A : Document de soutien aux enseignants

Différence entre motivation et détermination

MOTIVATION C. DÉTERMINATION	
MOTIVATION	DÉTERMINATION
La motivation se définit comme suit : <ul style="list-style-type: none">- une force externe qui aide une personne à rester concentrée;- un aspect qui fait en sorte qu'une personne veut réaliser ou faire quelque chose;- un élément qui décide une personne à faire quelque chose.	La détermination se définit comme suit : <ul style="list-style-type: none">- une intention ou un choix personnel pour atteindre un but souhaité;- le fait de trouver ou d'avoir la volonté de faire quelque chose;- une énergie interne poussant une personne à accomplir quelque chose.

Amorces de discussion en classe

Réfléchissons aux éléments qui ont permis à Terry Fox de faire la transition entre le statut de patient atteint du cancer et celui d'athlète courant le Marathon de l'espoir.

MOTIVATION - Quelle était sa motivation? Terry était motivé par les enfants qu'il avait vus dans les centres d'oncologie. Le fait d'avoir rencontré des enfants plus jeunes que lui, qui devaient se battre contre le cancer, l'a énormément touché et l'a aidé à aller chercher la motivation dont il avait besoin pour changer son propre comportement et, par la suite, modifier le cours de la vie de tant de gens.

INFORMATION - De quelle information disposait-il? Terry avait fait des recherches pour savoir de quoi il aurait besoin pour traverser le Canada à la course. Il a étudié des cartes pour créer son itinéraire à travers le pays et pour tracer le trajet de chacun de ses marathons quotidiens. Il a également fait des recherches sur l'entraînement physique et les besoins nutritifs afin d'assurer la réussite de son projet.

DÉTERMINATION - D'où provenait sa détermination à faire changer les choses? Terry Fox était un athlète avant de recevoir un diagnostic de cancer. Il était déterminé à influencer le cours des choses par ses actions et ses efforts physiques. Il savait qu'il pouvait inspirer les gens à donner de l'argent pour la recherche sur le cancer en les sensibilisant davantage à la maladie grâce à son parcours épique.

SOUTIEN - Quel genre de soutien était mis à la disposition de Terry Fox? Terry pouvait compter sur un petit groupe de soutien lors de son Marathon de l'espoir. Son frère Darrell et son ami Doug constituaient son équipe de soutien tout au long de son parcours.

Annexe B : Modèle de changement comportemental (l'exemple de Terry Fox)

Étape	Description	État d'esprit	Exemple de Terry
Précontemplation	N'affiche pas présentement le comportement recherché et ne pense pas sérieusement à changer son comportement.	Les individus n'ont pas l'intention de commencer à faire de l'exercice ni de faire des choix plus sains concernant leur mode de vie. Les personnes se trouvant à cette étape peuvent être : <ul style="list-style-type: none"> • déprimées en raison de la capacité de changer; • sur la défensive en raison de pressions sociales; • mal informées sur les conséquences à long terme de leur comportement. 	Avant de commencer ses traitements contre le cancer, Terry n'avait jamais envisagé de traverser le Canada à la course ni de recueillir des fonds pour aider les enfants atteints du cancer.
Contemplation	N'affiche pas présentement le comportement, mais pense sérieusement à changer son comportement.	Les individus envisagent sérieusement de modifier leur niveau d'activité ou leur mode de vie au cours des six prochains mois.	Alors qu'il subissait ses traitements de chimiothérapie, Terry a croisé de jeunes enfants atteints du cancer qui étaient hospitalisés. Terry a alors commencé à réfléchir à l'aide qu'il pourrait apporter à d'autres personnes atteintes du cancer s'il traversait le Canada à la course.
Préparation	Ne montre pas présentement un changement de comportement marqué, mais planifie et amorce de petits changements.	À cette étape-ci, les gens font un peu d'exercices, mais pas toujours sur une base régulière. En règle générale, ils disposent d'un plan d'action pour apporter des changements comportementaux, comme faire un peu d'exercices.	Terry a commencé à s'entraîner à la course avant de dire aux autres en quoi consistait son plan. Il notait ses progrès dans un journal.
Action	Travaille présentement à changer son comportement, mais seulement à court terme	Les personnes se trouvant à cette étape font de l'exercice sur une base régulière (au moins trois fois par semaine), mais le font depuis moins de six mois. Il s'agit par ailleurs de l'étape la plus chargée puisqu'elle compte le plus grand nombre de mécanismes de changement utilisés.	Terry a continué d'améliorer son programme d'exercices et de raffermissement des muscles afin d'être prêt pour le départ de son Marathon de l'espoir. Il a informé sa famille et a organisé son équipe de soutien.

Maintien	A maintenu son changement de comportement pendant une longue période.	Les personnes se trouvant à cette étape font de l'exercice sur une base régulière depuis plus de six mois. Une fois qu'elles ont passé cinq ans à cette étape, elles sont susceptibles de continuer de faire de l'exercice sur une base régulière tout au long de leur vie, sauf pour certains temps d'arrêt s'expliquant par des blessures ou d'autres problèmes de santé.	Terry Fox a couru l'équivalent de presque un marathon par jour pendant 143 jours. Il aurait continué si sa santé n'avait pas été compromise par la récurrence de son cancer.
-----------------	---	---	--

Annexe C : Modèle de changement comportemental (feuille de travail de l'élève)

Étape	Description	État d'esprit (Que pourrait penser la personne de cet exemple?)	Exemple personnel
Précontemplation	N'affiche pas présentement le comportement recherché et ne pense pas sérieusement à changer son comportement.		
Contemplation	N'affiche pas présentement le comportement, mais pense sérieusement à changer son comportement.		
Préparation	Ne montre pas présentement un changement de comportement marqué, mais planifie et amorce de petits changements.		
Action	Travaille présentement à changer son comportement, mais seulement à court terme.		
Maintien	A maintenu son changement de comportement pendant une longue période.		