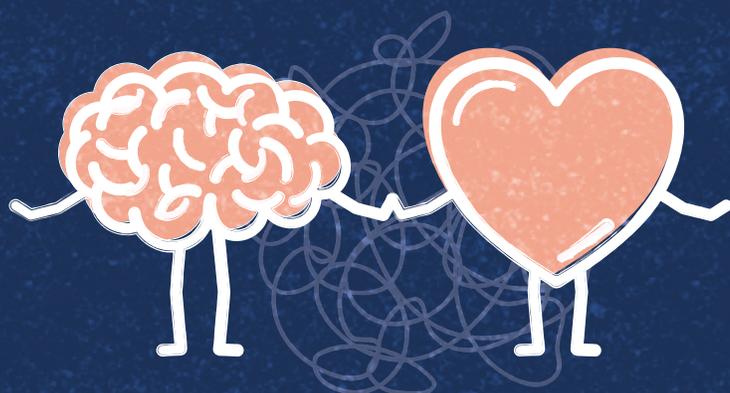


LA SANTÉ MENTALE



C'EST QUOI?

La santé mentale est un **état de bien-être** dans lequel votre enfant peut atteindre son propre potentiel et **faire face aux situations normales de la vie** ainsi qu'au stress que celles-ci peuvent générer.

La santé mentale est donc un état de bien-être physique, mental et social complet.

Source : <https://www.arborescence.quebec/fiches-troubles>

CE N'EST PAS SIMPLEMENT L'ABSENCE DE TROUBLES MENTAUX.



LA PETITE ENFANCE [0-6 ans]

C'est une période au cours de laquelle votre enfant développe rapidement une foule de **capacités** qui auront un impact majeur sur sa santé mentale tout au long de sa vie. La réponse à ses divers besoins est donc primordiale.



L'ENFANCE [6-12 ans]

Durant cette période marquée par de nombreux **apprentissages**, votre enfant accède à un nouvel univers et à de nouvelles libertés. C'est l'époque de la **découverte** et de l'autonomie.



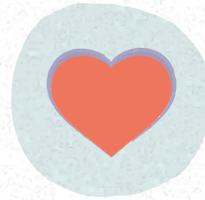
L'ADOLESCENCE [12-18 ans]

C'est une période intense de **changements** et de développement physique, social, cognitif et émotionnel. C'est aussi une période d'expérimentation où l'**identité** se construit.

COMMENT MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ MENTALE?



Dormir suffisamment



Établir des **liens positifs** et significatifs avec d'autres personnes



Développer des habiletés d'adaptation et de **gestion du stress**



Organiser son emploi du temps en s'assurant de garder des **plages libres**



Avoir une **alimentation saine** et diversifiée



Pratiquer un sport ou être **actif** physiquement



Aider les autres



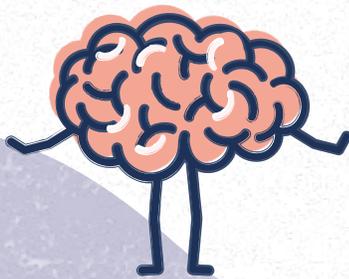
Rire souvent



Faire des **activités** plaisantes ou relaxantes



Obtenir de l'aide professionnelle si nécessaire



Consultez les autres fiches pour des trucs et astuces sur les sujets suivants :

- Gestion du stress et de l'anxiété
- Saines habitudes de vie
- Isolement social
- Habiletés sociales et émotionnelles
- Consommation

ou trouvez la section Coffre à outils sur notre site web : <https://rapcotenord.ca/>

POUR ALLER PLUS LOIN SUR LE SUJET

Favoriser la santé mentale de mon enfant

 <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/favoriser-sante-mentale-enfant/>

 <https://www.mouvementsmq.ca/trucs-et-astuces/jeunes>

 <https://fondationjeunesentete.org/trousse-adultes/>

LA GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ?



Le stress

C'est la façon dont nous réagissons à **un évènement** de la vie que nous percevons comme une menace ou un défi.

- De courte durée
- Se produit ici et maintenant
- Lié à une situation réelle
(La maison brûle)
- Permet de **s'adapter et relever des défis**
(Une personne qui appelle le 911 parce que sa maison brûle et s'assure que les occupants en sortent rapidement)

L'anxiété

C'est l'inquiétude et la création de **scénarios** par rapport à **ce qui pourrait arriver**. C'est la peur d'avoir peur! Peut être normale et saine (voir page suivante).

- Sert à se protéger d'un danger réel
- Anticipation d'un scénario catastrophique
- Permet de se **mobiliser et trouver des solutions**
(Vérifier les piles du détecteur de fumée et l'accessibilité à un extincteur, au cas où la maison brûlerait.)

TOUT ÇA, C'EST NORMAL!

QUAND L'ANXIÉTÉ DEVIENT-ELLE PROBLÉMATIQUE?

LORSQU'ELLE PERSISTE DANS LE TEMPS ET LORSQU'ELLE A UN IMPACT IMPORTANT SUR LA VIE DE L'ENFANT.

COMMENT LE VOIT-ON?



Enclenche des **mécanismes de protection**
(Exemple : faire de l'insomnie ou de l'évitement de situations perçues comme dangereuses)



Empêche de vivre son quotidien de façon satisfaisante



Occasionne des **symptômes physiques** incommodants

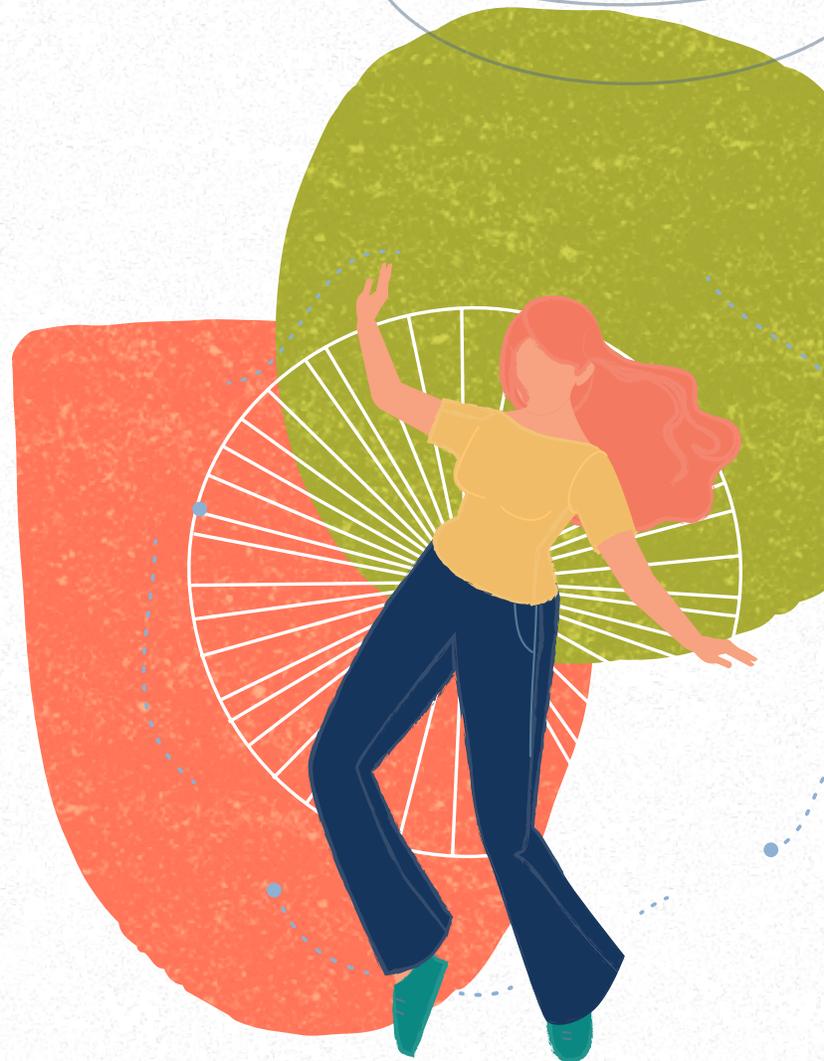
MANIFESTATIONS PSYCHOLOGIQUES POSSIBLES

- **Changement de certaines habitudes**
(Consultez la fiche sur l'isolement social, refus de parler)
- **Procrastination**
(tout remettre au lendemain)
- Peurs intenses menant à l'**évitement**
- **Contrôle excessif** de son environnement
(veut toujours savoir où est et ce que fait son parent)
- Crainte de **nouvelles situations**
- **Refus** d'aller à l'école ou de participer à des activités
- Difficultés à se **faire des amis**
- Difficultés à **s'organiser**
- Besoin excessif d'être **rassuré**
- **Irritabilité**, crises de colère, crises de larmes, opposition
- Faible **estime de soi** et **détresse**



MANIFESTATIONS PHYSIQUES POSSIBLES

- Maux de **tête**
- **Fatigue**
- **Bouche sèche**
- Difficultés de **sommeil**
- Difficultés de **concentration**
- Sensation de « **vide** » cognitif
- Crise de **panique** ou difficulté à respirer
- **Tics** ou compulsions
(se ronger les ongles, gratter sa peau, s'arracher les cheveux, etc.)
- **Nausées**
- Augmentation ou perte de l'**appétit**
- **Diarrhée**
- Maux de **ventre**
- Serrement ou douleur à la **poitrine**
- Augmentation du rythme **cardiaque**
- Sensation de « **noeud** » dans la **gorge** ou d'étouffement
- Vertiges ou sensation d'**étourdissement** imminent
- **Frissons** ou bouffées de chaleur
- **Engourdissements** ou picotements
- **Tremblements**
- **Pression** artérielle élevée
- **Agitation** ou difficulté à rester immobile
- Augmentation de la **sudation**
- **Rougeurs** cutanées
- Tensions **musculaires**



**Il est parfois difficile de détecter l'anxiété,
car elle peut être cachée par d'autres comportements
(opposition, crise de colère, gêne, etc.).**

* Si les difficultés et les manifestations persistent et nuisent significativement au fonctionnement de votre enfant, il est suggéré de consulter un professionnel. Trouvez des ressources disponibles sur le site web rapcotenord.ca

TRUCS ET ASTUCES

S.P.I.N. (par Sonia Lupien)

Les déclencheurs de stress sont toujours composés d'au moins un ingrédient du S.P.I.N. Plus il y a d'ingrédients impliqués dans une situation, plus celle-ci risque d'être stressante pour votre enfant.

Sentiment de contrôle faible

Votre enfant sent qu'il n'a pas ou très peu de contrôle sur la situation.

- Proposez-lui de faire des choix.
(Lors d'un déménagement imposé, le laisser choisir la couleur de sa chambre.)

Personnalité menacée

Les compétences et la valeur de votre enfant sont mises à l'épreuve. On doute de ses capacités.

- Aidez-le à pratiquer sa présentation orale.
- Rappelez-lui des succès qu'il a connus.

Imprévisibilité

Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, votre enfant ne savait pas que cela allait se produire.

- Amenez-le à se poser des questions sur les événements à venir.
- Rappelez-lui des expériences passées où il a dû s'adapter à un changement.
(Comment a-t-il réagi face à une sortie à la plage modifiée ou remise en raison de la température ou à un changement d'enseignant?)

Nouveauté

Quelque chose que votre enfant n'a jamais vécu se produit ou encore, il doit se rendre à un endroit inconnu.

- Présentez la nouveauté de manière moins menaçante et plus prévisible
(Avant la rentrée au secondaire, vous pouvez prendre rendez-vous pour lui faire visiter l'école.)

S.P.I.N. - Sources:

<https://www.stresshumain.ca/Documents/pdf/De-stresse-et-progresse/CestquoiDetresseetProgresseV2.pdf>
<https://www.stresshumain.ca/programmes/de-stresse-et-progresse/>



TRUCS ET ASTUCES



Respirations abdominales

Proposez à votre enfant de faire des respirations abdominales pour diminuer le **rythme cardiaque** et calmer la respiration en 5 étapes :

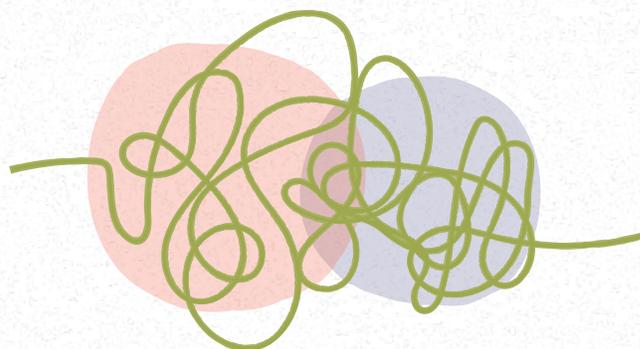
1. **Gonfler** son ventre le plus possible en inspirant.
2. **Retenir** son souffle quelques secondes.
3. **Expirer** en vidant complètement son ventre.
4. **Retenir** son souffle quelques secondes.
5. **Recommencer** autant de fois qu'il le souhaite.



Recherche de solutions

La recherche de solutions augmente la confiance en soi et l'**estime de soi** et amène des réussites.

- Amenez votre enfant à identifier des solutions possibles à une situation créant de l'anxiété ou du stress.



Remplacement des pensées anxieuses

Lorsque votre enfant a une pensée désagréable, aidez-le à la remplacer par une **pensée agréable**.

Votre enfant vous nomme sa peur d'aller à la piscine? (crainte de se noyer, a peur qu'on rie de lui, etc.).

- Amenez-le à voir le positif de cette activité. (Être avec ses amis, s'amuser, droit à une récompense après, etc.)



Mise en action

Il est important de se mettre en action pour prendre du pouvoir sur sa vie, **sortir du rôle de victime**.

- Faire de l'activité physique
Consultez la fiche Saines Habitudes de vie <https://rapcotenord.ca/saines-habitudes-de-vie/>
- Se distraire
(écouter un film ou lire un livre)
- Écouter des vidéos drôles ou un spectacle d'humour
- Passer du temps avec ses amis ou avec ses proches
- Faire du bien autour de soi
(participer à une activité gratifiante, comme rendre service et faire du bénévolat)

La mise en action - Source : <https://stresshumain.ca/le-stress/dejouer-le-stress/combattre-ou-fuir>

TRUCS ET ASTUCES

Les pensées aidantes

Ne remettez jamais en doute ce que votre enfant ressent. La peur de votre enfant et ses symptômes sont bien réels. C'est sa perception de la situation qui est erronée. C'est pourquoi il faut l'aider à voir les choses autrement.



Pour ce faire, posez-lui les questions suivantes :

- Quelle est la pire chose qui pourrait t'arriver dans cette situation?
- Si cela t'arrivait, est-ce que ce serait si terrible?
- Si ton ami était confronté à cette situation, qu'en penserait-il et que ferait-il?
- Es-tu certain(e) de ce que tu affirmes?
- Qu'est-ce qui te fait percevoir la situation ainsi?
- Y a-t-il une autre façon de voir la situation?
- Conclus-tu trop rapidement à la catastrophe?
- As-tu vécu des situations semblables dans le passé qui se sont bien terminées?
- Est-ce un fait ou une interprétation?

Pensées aidantes – Source Beck, 2011 http://www.reussiteeducativeestrie.ca/jps/dynamiques/Presentation_Webinaire_Anxiete_1.pdf

POUR ALLER PLUS LOIN SUR LE SUJET

Capsules tirées de la formation L'anxiété chez mon enfant : que puis-je faire ne tant que parent? Stress ou anxiété?

https://www.youtube.com/watch?v=OoIPaQYZs3E&ab_channel=LeCentreRBCd%27expertiseensant%C3%A9mentale

Mon enfant... anxieux?

https://www.youtube.com/watch?v=FjD6LgAyXVc&ab_channel=LeCentreRBCd%27expertiseensant%C3%A9mentale

Fiche d'information qui résume les notions des capsules :

https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/07/Fiche_parents_stress_anxiete.pdf

Présentation PPT du webinaire du centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

http://www.reussiteeducativeestrie.ca/jps/dynamiques/Presentation_Webinaire_Anxiete_1.pdf

Le S.P.I.N.

<https://www.stresshumain.ca/Documents/pdf/De-stresse-et-progresse/CestquoiDetresseetProgresseV2.pdf>

Gestion du stress - Solutions rapides

<https://stresshumain.ca/le-stress/dejouer-le-stress/combattre-ou-fuir>



Réussite - Accomplissement - Persévérance

LES SAINES HABITUDES DE VIE

L'apprentissage de saines habitudes de vie constitue la meilleure façon d'assurer **la santé et le bien-être** de votre enfant. L'important pour les parents est d'agir **dès le plus jeune âge** pour encourager une hygiène de vie favorisant le maintien d'une bonne santé physique et mentale.

POUR UNE BONNE SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE



IMPACTS POSSIBLES DES MAUVAISES HABITUDES DE VIE



Difficulté à se concentrer



Difficultés d'organisation



Baisse des résultats scolaires



Humeur inégale



Faible estime de soi



Changements dans les comportements



Problèmes de mémoire



Augmentation du niveau de stress

Se coucher à une heure raisonnable afin de dormir suffisamment

Instaurez une routine en privilégiant des heures régulières de coucher et de lever.

- **5 À 13 ANS :**
De 9 à 11 heures de sommeil par nuit sans interruption
- **14 À 17 ANS :**
De 8 à 10 heures de sommeil par nuit sans interruption

Évitez les écrans 1 heure avant le coucher.

Établissez une « zone de recharge » hors des chambres à coucher. Chaque membre de la famille y dépose ses appareils électroniques une heure avant d'aller se coucher.

TRUCS ET ASTUCES

Viser une alimentation saine

Accompagnez votre jeune en proposant une alimentation saine

- Offrez-lui une **variété d'aliments** basée sur le guide alimentaire canadien.
- Prenez **3 repas** par jour et des collations, au besoin.
- Priorisez le **déjeuner**, un atout pour la réussite scolaire des jeunes.
(Ils sont ainsi plus attentifs et travaillent mieux à l'école.)
- Pour l'hydratation, présentez **l'eau** comme la boisson de choix.
- Encouragez l'écoute et le respect des **signaux de faim et de satiété** pour répondre à ses besoins individuels.
- Impliquez votre jeune dans la **planification des menus** et aidez-le à développer ses habiletés en cuisine.
- Faites des **repas en famille** un moment agréable.
- Évitez les **distractions** en mangeant.
(cellulaire, télévision, ordinateur, etc.)



Apprendre à accepter son corps tel qu'il est, dans le moment présent

Faites réaliser à votre enfant les qualités et les habiletés de son corps lui permettant de bouger, de s'exprimer et de se dépasser.

TRUCS ET ASTUCES

Idées pour faire bouger votre enfant

5 à 11 ans

- Soyez vous-même actif, **démontrez de l'intérêt** à bouger.
- Créez des liens par la pratique d'une activité sportive **en famille**.
(basket amical, frisbee, jogging en sentiers, s'inscrire aux activités organisées comme les courses, rallyes, défis actifs, entraînements en ligne)
- Proposez un **horaire** pour le temps d'écran et le jeu à l'extérieur.
- Procurez-vous du petit **matériel**.
(craies, pelles à neige et sable, corde à sauter, ballon de plage)

12 à 17 ans

- **Invitez un ou des amis** à se joindre à vous dans une activité de randonnée.
(pique-nique au sommet d'une montagne, randonnée autour d'un lac).
- **Intéressez-vous aux activités** que votre ado pratique.
- Soyez ouvert à **essayer** une activité qu'il aime en sa compagnie.
- Encouragez-le à **utiliser son vélo** lorsque la météo est favorable.
- **Valorisez** ses activités et les efforts qu'il met pour demeurer actif.



FAIRE DE L'EXERCICE TOUS LES JOURS

« Pas besoin d'être sportif pour être actif! »

Vous pouvez aider à la planification quotidienne des activités de votre enfant. Profitez de tous les moments pour bouger au quotidien!

Privilégiez le transport actif : rendez-vous à la marche ou en vélo et utilisez l'escalier.

TRUCS ET ASTUCES



Limiter son temps d'écran

Donner l'exemple

- Réfléchissez à votre **propre utilisation** d'internet et des écrans. Tentez d'améliorer vos habitudes!
- Soyez **cohérent** entre ce que vous dites à votre enfant et ce que vous faites en matière d'utilisation de vos écrans.
(sans viser la perfection!)

Établir des règles

- **Limitez le temps d'écran en définissant la durée permise :**
Selon l'âge : réduisez au minimum pour vos tout petits et fixez un horaire quotidien d'utilisation pour les plus vieux;
Selon le contexte : obligations professionnelles, scolaires ou à des fins récréatives.
- Favorisez du contenu de **qualité**.
- Identifiez les **bons moments** d'utilisation.

En parler

- Parlez-en **avec votre enfant** en vous montrant objectif, positif et sans jugement. Amenez-le à réfléchir.
- Intéressez-vous à ses activités en ligne.
- Parlez **avec d'autres parents** des règles d'utilisation à la maison. Partagez vos préoccupations et vos trucs!

Être à l'écoute de son enfant

- Soyez **constant et cohérent** dans vos interventions avec votre enfant.
- Soyez **flexible** en ajustant les règles de chacun en fonction de son âge et de ses besoins.
- Parlez d'activités « **en ligne** » et « **hors ligne** » plutôt que d'opposer le « monde virtuel » au « monde réel ».
- Acceptez que des amis ou des expériences en ligne **puissent être « vrais »** pour votre enfant.
- Évitez d'utiliser les écrans comme **punition**.
(Cela pourrait avoir comme effet d'augmenter son désir d'être connecté.)

POUR ALLER PLUS LOIN SUR LE SUJET

Sommeil

- 🌐 <https://cms.alloprof.qc.ca/sites/default/files/2021-01/bien-dormir-mieux-re%CC%81ussir-ecole.pdf>
- 🌐 https://www.ligneparents.com/LigneParents/Tous-les-themes/Etapes-et-defis/Sommeil?gclid=CjwKCAjwtdcFBhBAEiwAKOIy50N87R9EImYdB89V0jFD-mXslUTuAXWO_CvIr0VxLUalpZTfWmc5fRoCCChIQAvD_BwE
- 🌐 [https://promotionsante.chusj.org/fr/Boite-a-outils/Pour-les-ados-\(1\)/Dormir-ca-ert-a-quoi](https://promotionsante.chusj.org/fr/Boite-a-outils/Pour-les-ados-(1)/Dormir-ca-ert-a-quoi)

Activité physique

- 🌐 https://csepguidelines.ca/wp-content/uploads/2021/09/Canadian24HourMovementGuidelines2016_2_FRE.pdf
- 🌐 <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/jouer-bouger/>

Saines habitudes de vie en général - Alloprof Parents

- 🌐 <https://www.alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/saines-habitudes-vie-activites-pedagogiques/saines-habitudes-de-vie-reussite-scolaire-k1427>

Alimentation

- 🌐 <https://equilibre.ca/grand-public/monequilibre/>
- 🌐 https://nutrition.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/45/2022/06/livre_fave_v7-compressed_Viensmanger.pdf
- 🌐 <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Temps d'écran

- 🌐 <https://pausetonecran.com/>
- 🌐 <https://pausetonecran.com/blogue/les-bienfaits-des-pauses-sans-ecran/>



Réussite - Accomplissement - Persévérance

L'ISOLEMENT SOCIAL

Chaque enfant est différent et va avoir **sa propre perception** de sa situation sociale. L'enfant peut avoir beaucoup de contacts, mais sentir qu'il en manque ou qu'ils ne sont pas suffisants en termes de qualité.

**DU MOMENT QU'IL Y A SOUFFRANCE,
IL EST BON D'AGIR POUR L'AIDER.**

Quels signes surveiller?

Il y a lieu d'agir si vous remarquez que votre enfant présente :

- Des signes d'anxiété
Consultez la fiche sur l'anxiété
<https://rapcotenord.ca/gestion-stress-et-anxiete/>
- Des conduites à risque
(consommation, alcool, drogues, dépendances, écran, automutilation)
Consultez la fiche sur la consommation
<https://rapcotenord.ca/la-consommation/>
- Beaucoup d'irritabilité
(grande colère, agressivité verbale et physique)
- Un retrait social



VOTRE ENFANT VA SOCIALEMENT BIEN SI...

- Il est capable de se faire des amis et de maintenir des amitiés.
- Il est capable de parler aux autres par lui-même.
- Il prend plaisir aux activités sociales.
- Il aime essayer de nouvelles activités.
- Il peut jouer seul et avec d'autres enfants.
- Il aime être créatif et partager ses idées.
- Il est optimiste face à l'avenir.
- Il a un sens de l'humour.
- Il s'implique dans diverses sphères de sa vie. (école, activités parascolaires, travail, famille, etc.)



MISE EN GARDE

Ne lui mettez pas de pression à se faire des amis. Il est important de lui laisser le temps de développer par lui-même son désir d'aller vers les autres.

COMPORTEMENTS D'ISOLEMENT

- Il n'éprouve pas le désir de sortir.
- Il s'enferme et conserve pour lui ses émotions, ses jugements.
- Il n'interagit plus avec ses camarades ou les membres de sa famille.
- Il préfère être seul et ne participe plus aux activités sociales qui l'intéressaient auparavant.
- Il évite les interactions sociales.
- Il a des relations restreintes avec autrui.
- Il a tendance à se séparer du reste de son environnement.
- Il ne veut plus sortir de sa zone de confort.
- Il favorise le silence, devient méfiant et peut refuser de communiquer.



TRUCS ET ASTUCES



DÉVELOPPER SA CONFIANCE

Un enfant confiant avec une bonne estime de soi est davantage en mesure de s'intégrer socialement

- **Encouragez** votre enfant et rappelez-lui ses forces et ses qualités.
- Rappelez-lui qu'il faut **du temps et de la pratique pour être à l'aise avec les autres.**
- Réfléchissez en famille aux possibilités d'**offrir son aide à la communauté.**
(bénévolat, ramasser des déchets, aider des personnes âgées, etc.)
- **Écoutez et offrez votre aide** lorsque votre enfant vous parle de ses inquiétudes à aller vers les autres.
- **Intéressez-vous** à ses idées, ses opinions et ses sentiments, ils sont bien réels et peuvent être différents des vôtres.
- **Provoquez** des rencontres.

ÊTRE UN MODÈLE

Votre enfant développe ses habiletés sociales avec les autres en vous observant

- **Passez du temps** avec lui : invitez-le à jouer avec vous et à vos activités.
- **Impliquez-le** dans certaines tâches.
- Parlez-lui de **vos succès**, de **vos échecs** et de **ce qu'ils vous ont appris.**
- Instaurez et entretenez des **habitudes familiales.** Par exemple, soupez en famille sans télévision.
- **Donnez l'exemple.** Montrez à votre enfant ce que c'est que d'avoir des relations sociales.
- Invitez **vos amis et votre famille!**



MISE EN GARDE

Ne lui mettez pas de pression à se faire des amis et surtout ne pas lui rappeler sans cesse. Il est important de lui laisser du temps et qu'il développe par lui-même son désir d'aller vers les autres.

TRUCS ET ASTUCES

L'ACCOMPAGNER DANS LE DÉVELOPPEMENT DE SON IDENTITÉ

Votre enfant doit se connaître pour se sentir socialement habile

- **Intéressez-vous** à ses activités, à ses projets et à ses problèmes.
- Encouragez-le à essayer de **nouvelles activités** et dites-lui que vous êtes **fier de lui**.
- Aidez votre enfant à trouver **une activité qu'il aime et qu'il réussit bien**.
- **Comprenez et respectez** le fait qu'il sera très bon dans certaines activités, mais pas dans d'autres.
- Lorsqu'il tente une nouvelle activité, rappelez-lui **ses succès antérieurs, les efforts qu'il a mis et la persévérance** dont il a fait preuve.



COMMUNIQUER AVEC L'ÉCOLE

Votre enfant passe la majeure partie de son temps à l'école et c'est un endroit où il se développe

- **Discutez avec ses enseignants** afin de voir si votre enfant semble bien aller à l'école, s'il semble isolé et pourquoi.
- Discutez de vos inquiétudes **avec l'équipe-école** des mesures qui peuvent être prises pour aider votre enfant.

RAPPEL ESSENTIEL

- **Limitez le temps d'écran (consultez la fiche Saines habitudes de vie) et la consultation des médias sociaux.**
- **L'accès aux médias sociaux expose votre enfant aux histoires violentes, à des images et vidéos troublantes et à l'illusion d'avoir une vie sociale. Cela peut occasionner un sentiment d'insécurité menant à l'isolement.**

POUR ALLER PLUS LOIN SUR LE SUJET

Ligne Parents

 <https://www.ligneparents.com/LigneParents/Tous-les-themes/Communications-et-relations/Habiletés-sociales-de-l-enfant-et-de-l-adolescent%C2%B7e>

Guide pour les parents d'ados

 <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/2983738>

LES HABILITÉS SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES

Les habiletés sociales et émotionnelles fournissent à votre enfant des outils qui lui permettent de **se protéger**, de **s'affirmer**, de **gérer ses émotions et son stress**, de **devenir une citoyenne ou un citoyen responsable**, de **s'épanouir**, de **nouer des relations** et de **réussir à l'école**. Ces habiletés sont d'une grande importance pour la **santé mentale** et le **développement sain** de votre enfant.

POUR QUE VOTRE ENFANT ÉTABLISSE SES FONDATIONS



0-6 ANS

BESOINS SOCIAUX

La famille est le **premier lieu de socialisation** de votre enfant. Il apprend à attendre son tour, à partager, à entrer en contact avec les autres et à faire sa place tout en respectant les autres.

Trucs et astuces

- Offrez-lui des occasions d'**interagir avec d'autres enfants** : allez jouer au parc ou dans des installations intérieures.
- Apprenez-lui des moyens pour **entrer en contact** avec les autres : dire bonjour, se présenter, demander pour jouer, etc.
- Offrez-lui des périodes de **jeux organisés** qui favorisent sa capacité à suivre des règles de base.
- Offrez-lui des périodes de **jeux libres** qui stimuleront sa créativité.



BESOINS ÉMOTIFS

La qualité de la relation que vous avez avec votre enfant est en lien direct avec son bon développement. Dès sa naissance, cette relation est la base qui lui **servira à créer des liens** avec tous les gens qu'il rencontrera au cours de sa vie. Elle lui servira à développer l'expression et la gestion de ses émotions.

Trucs et astuces

- Offrez-lui un **environnement sécurisant**, dans lequel votre enfant peut se sentir à l'aise, en établissant une **routine** concernant **l'heure du coucher, le brossage de dents, les repas** et la **préparation pour aller à l'école**.
(Veillez à ce que cette série d'actions se déroule **toujours de la même manière** dans sa vie quotidienne)
- **Parlez-lui des émotions**, lisez-lui des livres qui facilitent la mise en mots et en images des émotions.
- Apprenez-lui à **exprimer**, à **reconnaître** et à **nommer** des émotions.
- **Réconfortez-le** lorsque vous le sentez perturbé.



6-12 ANS

BESOINS SOCIAUX

Votre enfant sort peu à peu du cercle familial et cherche à **découvrir le monde**. Il a besoin d'être en contact avec ses amis et s'intéresse de plus en plus à la vie en groupe. Ce nouvel environnement social lui permettra de développer de nombreuses habiletés sociales qui lui serviront pour se faire des amis : partager, écouter, négocier, faire des compromis, se mettre à la place de l'autre, etc.

Trucs et astuces

- Encouragez-le à **inviter des amis** à la maison et à leur rendre visite. (ça lui permettra de constater différents modes de fonctionnement dans les familles).
- Limitez le temps passé devant la télé, les jeux vidéo. Choisissez plutôt de l'initier à certains **jeux de société** qui lui permettront de mettre en pratique la capacité à attendre son tour, la gestion de la colère, la négociation, etc.
- Encouragez-le à pratiquer des **activités dans la communauté**. Il pourra y faire des rencontres intéressantes. (patinoire, piscine, etc.).



BESOINS ÉMOTIFS

Votre enfant a besoin de **savoir que vous l'aimez**, avec ses forces et ses faiblesses, ses réussites et ses échecs. Il est aussi primordial de l'encadrer de façon à favoriser son **sentiment de sécurité**.

Le développement d'une **bonne estime de soi** chez votre enfant a un effet sur tous les aspects de la vie : l'apprentissage, les relations, la santé, la carrière, la satisfaction par rapport à la vie.

Trucs et astuces

- Ayez des **attentes réalistes** : proposez-lui des défis qui lui feront vivre des réussites. Cela lui fera prendre conscience de ses forces.
- **Soulignez ses réussites** et félicitez-le.
- Donnez-lui **droit à l'erreur** et offrez-lui votre soutien lorsqu'il se positionne en situation d'échec. Les échecs sont tout aussi importants que les réussites.
- Choisissez quelques **règles importantes** et prévoyez des conséquences adaptées. **Soyez clairs** dans le choix de vos règles et surtout, **soyez constants**. **Gardez le cap!**



12-17 ANS

BESOINS SOCIAUX

L'aspect social prend une place importante chez votre ado : la plupart du temps, **les amis deviennent leur priorité**. Il ne cherche pas à s'éloigner de vous, mais plutôt à obtenir des points de vue et des façons d'agir qui sont différents des vôtres. Le **besoin d'indépendance** l'amène à vouloir plus d'autonomie et d'intimité.

Une **bonne estime de soi** et la capacité à comprendre les autres et se mettre à leur place sont des aptitudes qui vont favoriser le développement de ses habiletés sociales. Plusieurs facteurs comme son tempérament, sa personnalité, son milieu familial et ses amis ont aussi un impact. Lors de cette période, **les relations amoureuses** prennent généralement une place très importante dans la vie de votre jeune et elles sont également vécues avec beaucoup d'intensité.



Trucs et astuces

- Faites-lui **découvrir des lieux et activités** où il pourra s'épanouir socialement. Certains adolescents ne vont pas d'eux-mêmes explorer les possibilités d'activités qui s'offrent à eux, il leur faut donc un petit coup de pouce! (maisons des jeunes, activités parascolaires, etc.).
- Ayez de la **considération** pour ses relations amoureuses de même que pour les joies et les peines qui y sont associées.
- Prenez le temps de **connaître les amis** de votre adolescent. Soyez bienveillant avec lui. Il se sentira respecté dans ses choix.
- Laissez-lui une certaine **liberté dans ses choix**, comme pour l'utilisation de son argent de poche.
- Continuez à l'encadrer et avoir des **limites claires** avec votre adolescent afin de s'assurer qu'il se sente en sécurité, tout en respectant son **besoin d'autonomie**.
(L'autonomie ne veut pas dire le désengagement total du parent.)



12-17 ANS

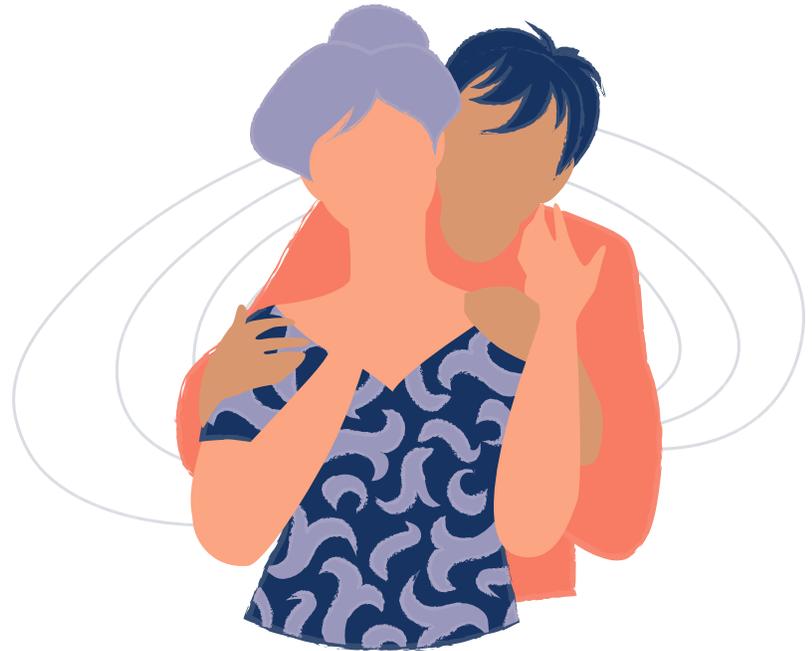
BESOINS ÉMOTIFS

L'adolescence est une période où le jeune est à la **recherche de son identité**.

Il commence à **se questionner sur qui il est**, ce qui le distingue des autres, ce qu'il veut faire dans la vie et **avec qui il veut être**.

L'estime de soi du jeune lui donne suffisamment **confiance pour aller vers les autres**, exprimer ses besoins et oser prendre sa place dans un groupe.

Bien que vous soyez un repère et un modèle important pour lui, il sera moins dépendant envers vous et il aura **besoin de son intimité**.



Trucs et astuces

- Encouragez-le à **s'affirmer**, à **donner son opinion et ses idées** sur divers sujets.
- Écoutez-le, respectez-le et **partagez votre savoir** avec lui.
- Profitez des occasions du quotidien pour lui permettre de **voir le point de vue des autres**, de **partager ses opinions** et de **les confronter** à des opinions différentes. Ceci l'amènera à **accepter les différences**, à les comprendre et à lui permettre de **s'affirmer**.
- Encouragez-le à vous parler, mais **respectez ses limites et son intimité**.
- Laissez-le **libre d'accepter ou de refuser vos conseils**.

POUR ALLER PLUS LOIN SUR LE SUJET

Jeux vidéo 6 à 17 ans

https://aidersonenfant.com/jeux-video-comment-instaurer-une-utilisation-saine-aupres-de-nos-jeunes/?gclid=CjwKCAiAm7OMBhAQEiwArvGi3Ef6OSM-VIYRLq7vXPJlId0TADGOgkUfK2lxaQSc1JyX_ZGpVO57gcBoCsNEQAvD_BwE

Jeux vidéo 3 à 5 ans

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/apprentissage-jeux/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-jeux-video-ordinateur>

Habilités sociales de l'enfant et de l'adolescent.e

<https://www.ligneparents.com/LigneParents/Tous-les-themes/Communications-et-relations/Habiletés-sociales-de-l-enfant-et-de-l-adolescente-ou-adolescent>

Quoi faire si mon ado... a des réactions (trop) émotives

<https://www.ligneparents.com/LigneParents/Tous-les-themes/Comportements/Adolescence/A-des-reactions-trop-émotives>

Favoriser la santé mentale de mon enfant (selon ses divers besoins)

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/favoriser-sante-mentale-enfant/>

Guide pour les parents d'adolescents

<https://www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sites/default/files/guideado-2edition-pg-final.pdf>



Réussite - Accomplissement - Persévérance

LA CONSOMMATION

Les adolescents expérimentent parfois de nouveaux **comportements à risque** comme le tabagisme, le vapotage, la consommation d'alcool et d'autres drogues.

La consommation de substances est souvent exploratoire, occasionnelle et passagère.

La majorité des jeunes ne consomment pas ou n'ont pas de problèmes liés à la consommation. Toutefois, la consommation présente des risques et peut avoir des conséquences **négatives sur la santé et la qualité de vie.**



SIGNES À SURVEILLER



Baisse des résultats scolaires



Habitudes de **sommeil** anormales



Changement radical des **amitiés**



Retrait et détérioration des relations avec la **famille**



Moins d'ouverture et d'**honnêteté**



Nouveaux problèmes de **santé**

