

Les saines habitudes de vie

- ✓ Mon jeune a des problèmes de sommeil. Que faire?
- ✓ Mon jeune ne s'alimente pas correctement. Que faire?
- ✓ Mon jeune se plaint de maux physiques récurrents. Que faire?
- ✓ Mon jeune ne fait aucun sport et reste confiné dans sa chambre. Que faire?
- ✓ Mon jeune s'isole, délaisse ses activités et semble triste. Que faire?
- ✓ Mon jeune a de la difficulté à gérer son stress. Que faire?

Mon jeune a des problèmes de sommeil. Que faire?

Astuce : Assurez-vous que votre jeune ait une routine du soir équilibrée.

- Garder en tête qu'un adolescent neurotypique (sans médication) a besoin de 8 à 10 heures de sommeil par nuit (en moyenne). Cependant, compte tenu des changements hormonaux et du rythme de vie, il est normal que votre enfant ait tendance à se coucher et à se lever plus tard.
- Si vous avez un bon lien avec votre jeune, posez-lui des questions. Vous découvrirez peut-être la cause de ses difficultés de sommeil (stress, conflit, examen, etc.).
- Si vous avez un bon lien, mais qu'il reste peu bavard comme la plupart des ados, rappelez-lui que vous êtes disponible pour échanger sur le sujet. Son moment pour en discuter sera le vôtre.
- Un moment de détente (sans « écrans ») avant le coucher (au moins 1 heure) peut lui permettre de s'endormir plus facilement. D'être sans cesse « connecté » aux possibles problèmes des autres n'est pas aidant.
- Proposer des trucs pour faciliter la relaxation (respiration abdominale, relaxation musculaire, etc.).
- S'il ne souhaite pas en discuter avec vous, encouragez-le à aller vers un adulte de confiance (membre de la famille, intervenants scolaires, etc.) avec qui il pourrait échanger à propos de sa difficulté.
- Pour plus d'information, veuillez consulter les sites suivants :

Soins des enfants :

http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/teens_and_sleep

Centre hospitalier de l'est de l'Ontario :

<http://www.cheo.on.ca/fr/Sommeil-adolescents>

Mon jeune ne s'alimente pas correctement. Que faire?

Astuce : *Le faire participer à la planification alimentaire afin que des aliments nutritifs soient disponibles.*

- Le questionner sur ses comportements alimentaires. Vous découvrirez peut-être le motif de ces nouvelles habitudes (manque de temps, maux physiques, préoccupations, etc.).
- Profiter de la période des repas pour discuter en famille de sujets agréables.
- Être attentif aux différentes façons de manger sainement, selon l'appétit et les goûts de chacun.
- Si votre jeune ne souhaite pas discuter avec vous de ces habitudes alimentaires, encouragez-le à aller vers un autre adulte (membre de la famille, intervenants scolaires, etc.) avec qui il pourrait échanger à ce sujet.
- Aviser le milieu scolaire des particularités ou des problèmes (ex. : boulimie, rigidité sensorielle, etc.) que présente votre enfant face à l'alimentation afin que les intervenants soient vigilants et assurent un suivi.
- Sachez que vous êtes un modèle. L'adoption de nouvelles habitudes familiales peut faciliter l'adhésion de votre enfant à un mode de vie sain.
- Pour plus d'information, veuillez consulter les sites suivants :

Votre influence a du poids :

http://www.equilibre.ca/documents/files/VotreInfluenceADuPoids_BrochureParents.pdf

Pour aider vos ados à équilibrer leurs repas :

<http://www.extenso.org/article/aidez-votre-ado-a-equilibrer-ses-repas/>

Mon jeune se plaint de maux physiques récurrents. Que faire?

- Si vous avez un bon lien avec votre jeune, le questionner et être à l'écoute. Vous découvrirez peut-être la cause (physique ou affective) de ses maux (ex.: relations interpersonnelles/amoureuses, anxiété, intimidation, etc.).
- Si votre jeune est peu bavard comme la plupart des ados, lui rappeler que vous êtes disponible. Son moment pour en discuter sera le vôtre.
- Si votre relation est tendue ou conflictuelle, lui-proposer de parler de sa condition physique avec un autre adulte de confiance (membre de la famille, intervenants scolaires, etc.).
- Si les maux persistent et continuent de vous inquiéter, une consultation médicale pourrait permettre d'éliminer certaines hypothèses.

Mon jeune ne fait aucun sport et reste confiné dans sa chambre. Que faire?

Astuce : Limiter le temps d'écran et discuter avec lui d'alternatives plus actives.

- Proposer à votre jeune des activités en lien avec ses intérêts. Référez-vous aux activités qu'il aimait pratiquer dans son enfance.
- Discuter avec lui des avantages de pratiquer une activité physique sur une base régulière : favorise un meilleur sommeil, peut améliorer l'estime de soi et la confiance en soi, contribue à une meilleure santé, réduit le stress, etc.
- Relever de nouveaux défis en famille. Faire 30 minutes d'exercice aux 2 jours ou chaque jour peut stimuler l'esprit compétitif de votre jeune.
- Laisser votre enfant jouer dehors : l'enfant a plus tendance à être actif lorsqu'il se retrouve à l'extérieur.
- Sachez que vous êtes un modèle pour votre jeune. Observez les habitudes familiales ainsi que le discours qui est véhiculé en lien avec l'exercice physique. Vous y trouverez possiblement certaines réponses. L'adoption de nouvelles habitudes familiales peut faciliter l'adhésion du jeune à un nouveau mode de vie plus sain.
- Pour plus d'information, veuillez consulter le site suivant :

Soins des enfants :

http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/physical_activity



Mon jeune s'isole, délaisse ses activités et semble triste. Que faire?

- Le questionner sur son état à partir de vos observations. Vous découvrirez peut-être la cause de cette situation (ex. : stress, conflit, examen, etc.). Choisir un moment calme et détendu.
- Valider vos inquiétudes auprès de ses enseignants ou de ses amis.
- Si votre jeune est peu bavard, rappelez-lui que vous êtes disponible. Son moment pour en discuter sera le vôtre.
- Lui proposer d'échanger avec un adulte de confiance (membre de la famille, intervenants, etc.).
- Lui proposer des activités sociales en lien avec ses intérêts. Insistez pour qu'au moins un minimum de temps soit passé en « communauté ».
- Demander à l'un des membres de la famille élargie de proposer à votre jeune certaines activités. Cela permettra de le sortir de son isolement et ce moment lui permettra peut-être de s'ouvrir.
- Si vous jugez que sa situation est préoccupante, accompagnez-le auprès d'un médecin ou d'un psychologue.
- Pour avoir plus d'information, consulter les sites suivants :

Institut Douglas :

<http://www.douglas.qc.ca/info/depression-jeunes>

Soins des enfants :

http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/mental_health

Mon jeune a de la difficulté à gérer son stress. Que faire?

- Lui partager vos observations sur ses attitudes et comportements. Vous découvrirez peut-être la cause de son insomnie, de son irritabilité ou de sa fatigue. Choisir un moment calme et détendu.
- Si votre jeune est peu bavard, rappelez-lui, sans mettre de la pression, que vous êtes disponible. Son moment pour en discuter sera le vôtre.
- Lui parler de vos façons de gérer votre stress : la pratique d'activités physiques à tous les jours ou de techniques de relaxation (respiration abdominale ou relaxation musculaire), une alimentation saine et équilibrée, la mise en place de méthodes de travail efficaces, etc.
- Identifier avec lui ses stratégies antistress : parler à une personne de confiance, écouter de la musique, faire de l'activité physique, se faire plaisir, dessiner, écrire dans un journal intime, etc.
- Discuter avec votre jeune de ses habitudes en lien avec le sommeil (voir le document sur le sommeil). Il est prouvé qu'une bonne nuit de sommeil est favorable à la saine gestion du stress.
- Être attentif au climat familial. Les conflits familiaux et les disputes entre les frères et sœurs contribuent à augmenter le stress.
- Lui offrir de remplacer ses pensées négatives par des pensées positives : « Je suis nulle » par « J'ai des forces et des défis et si je m'y mets, je peux relever certains défis ».
- Lui proposer d'échanger sur ce sujet avec un adulte de confiance (membre de la famille, intervenants, etc.).
- Si vous jugez que sa situation est préoccupante, accompagnez-le auprès d'un médecin ou d'un psychologue.
- Pour plus d'information, veuillez consulter le site suivant :

Centre d'études sur le stress humain :

<http://www.stresshumain.ca/stress-et-vous/stress-chez-les-jeunes/le-stress-a-12-ou-14-ans.html>