

Les saines habitudes de vie

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

Mon enfant a des problèmes de sommeil. Que faire?

Astuce : **Mettre en place une routine du soir équilibrée.**

- Garder en tête qu'un enfant de 6 à 12 neurotypique (sans médication) a besoin de 9 à 12 heures de sommeil par nuit (en moyenne).
- Questionner votre enfant sur ses difficultés en lien avec le sommeil. Vous découvrirez peut-être la cause de ses difficultés à dormir (peur, conflit, examen, etc.).
- Éviter d'avoir des repas trop riches ou de donner des collations trop près de l'heure du coucher. Une digestion plus difficile peut influencer le sommeil.
- Planifier un moment de détente (sans « écrans ») avant le coucher (au moins 1 heure).
- Éviter, si possible, que votre enfant pratique des activités physiques intenses 2 à 3 heures avant de se coucher.
- Utiliser des trucs pour faciliter la relaxation (respiration abdominale, relaxation musculaire, etc.).
- Si vous jugez que la situation est préoccupante, aller chercher de l'aide auprès d'un intervenant du milieu de la santé ou des services sociaux (médecin, psychologue, psychoéducateur).
- Pour plus d'information :

Visiter le site Soins de nos enfants :

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

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

Astuce : *Faire participer votre enfant au choix à l'épicerie et à la préparation des repas.*

- Le questionner sur les raisons qui le poussent à sauter un repas. Vous pourrez trouver des solutions intéressantes avec lui.
- Profiter de la période des repas pour échanger en famille sur les goûts de chacun et la planification des repas. Avoir un discours positif et respectueux des goûts de chacun.
- Aviser le milieu scolaire des particularités ou des problèmes (ex. : problèmes avec la texture ou les odeurs, rigidité sensorielle, etc.) que présente votre enfant face à l'alimentation afin que les intervenants soient vigilants et assurent un suivi.
- En résumé, votre enfant doit manger selon sa faim et privilégier des aliments nutritifs pour suivre sa croissance.
- 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 :

Déjeuner pour mieux apprendre :

<http://www.extenso.org/article/dejeuner-pour-mieux-apprendre/>

Bien manger du lever au coucher :

<http://www.extenso.org/article/bien-manger-du-lever-au-coucher/>

Soins de nos enfants :

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

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

- Questionner votre enfant et être à l'écoute. Vous découvrirez peut-être la cause (physique ou affective) de ses maux (ex. : relations interpersonnelles ou amoureuses, intimidation, gestion du stress, etc.).
- Si les maux persistent et continuent de vous inquiéter, une consultation médicale pourrait permettre d'éliminer certaines hypothèses.
- Si vous jugez que la situation est encore préoccupante, vous pouvez aller chercher de l'aide auprès d'un intervenant en relation d'aide (ex.: psychologue, psychoéducateur, etc.).



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

Astuce : Limiter le temps d'écran à moins de 2 heures par jour et discuter d'alternatives plus actives.

- Proposer à votre enfant des activités en lien avec ses intérêts.
- Relever de nouveaux défis en famille. Faire 30 minutes d'exercice aux 2 jours ou chaque jour peut stimuler l'esprit compétitif de votre enfant.
- Laisser votre enfant jouer dehors : l'enfant a plus tendance à être actif lorsqu'il se retrouve dehors.
- Sachez que vous êtes un modèle pour votre jeune. Observer les habitudes familiales ainsi que le discours qui est véhiculé en lien avec l'exercice physique. L'adoption de nouvelles habitudes familiales peut faciliter l'adhésion de l'enfant à un mode de vie plus actif.
- Pour plus d'information :

Visiter le site Soins de nos enfants :

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

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

- Questionner votre enfant sur les raisons de sa tristesse et de son isolement. Vous découvrirez peut-être la cause de cette situation (stress, conflit, examen, etc.).
- Valider vos inquiétudes auprès de ses enseignants.
- Demander à l'un des membres de la famille élargie de proposer à votre enfant certaines activités. Cela permettra de le sortir de son isolement et ce moment lui permettra peut-être de se confier.
- Si vous jugez que sa situation est préoccupante, aller chercher de l'aide auprès d'un intervenant scolaire (psychoéducateur, technicien en éducation spécialisé) ou d'un intervenant du milieu de la santé ou des services sociaux (médecin, psychologue, psychoéducateur).
- Lui proposer des activités sociales qui correspondent à ses intérêts afin qu'un minimum de temps soit passé en communauté.
- Pour avoir plus d'information :

Visiter le site Soins des enfants :

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



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

- Apprendre à votre enfant à identifier des symptômes physiques pouvant être en lien avec le stress : maux de ventre, maux de tête, maux de cœur, envie de pleurer, etc.
- Questionner votre enfant sur les situations qu'il trouve stressantes à la maison (séparation, déménagement, etc.), à l'école (évaluations, exposés oraux, etc.) ou dans sa vie personnelle (chicanes avec les amis, compétition sportive, etc.).
- Identifier avec lui des 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.
- Inviter votre enfant à créer une boîte à soucis à partir d'une boîte à chaussure afin qu'il y dépose ses peurs et soucis chaque fois qu'il se sent stressé. Ouvrez la boîte à soucis une fois par semaine et amenez votre enfant à verbaliser ses émotions.
- Si vous jugez que sa situation est préoccupante (ex. : votre enfant souffre d'anxiété de performance), aller chercher de l'aide auprès d'un intervenant scolaire (psychoéducateur, technicien en éducation spécialisé) ou d'un intervenant du milieu de la santé ou des services sociaux (médecin, psychologue, psychoéducateur).
- Pour plus d'information :



Le site du Centre d'études sur le stress humain :

<http://www.stresshumain.ca/stress-et-vous/stress-chez-les-parents/le-stress-chez-vos-jeunes.html>