Cultivons le bien-être

Le bien-être et la santé mentale

Conseil scolaire du Grand Nord

La santé mentale fait partie de la santé globale, tout comme la santé physique.

Une bonne santé mentale permet de vivre différentes émotions, relever les défis du quotidien, apprendre, créer des liens et demander de l'aide au besoin.

Le bien-être se construit grâce à :

- des relations stables,
- des routines prévisibles,
- des occasions d'exprimer ses émotions,
- des adultes qui écoutent avec bienveillance.

Il est normal de vivre :

- du stress
- de la frustration
- de la peur
- de l'inquiétude
- de la tristesse

Parler simplement de santé mentale à la maison aide les enfants à comprendre qu'il est normal de demander de l'aide lorsqu'ils en ont besoin.

Cependant, certains signes peuvent indiquer qu'un enfant aurait besoin d'un soutien supplémentaire :

- maux de ventre répétés
- maux de tête
- pleurs fréquents
- irritabilité
- difficultés de sommeil
- évitement scolaire
- retrait social
- inquiétudes persistantes

Accompagner son enfant



La validation des émotions

Avant de résoudre le problème, prenez le temps de reconnaître l'émotion. Un enfant qui se sent compris est souvent plus disponible pour recevoir de l'aide.

Nommer ce que vous observez

« Je vois que… »
« J'entends que… »
« Tu sembles… »

Valider l'émotion

« Je peux comprendre que… »
« C'est normal que tu te sentes ainsi… »

parce que… parce que… parce que… (3x)

Offrir du soutien affectif ou pratique

Offrez du réconfort ou cherchez ensemble une solution : prendre une pause, respirer, faire une activité apaisante ou réfléchir à la prochaine étape.

▶ La validation des émotions

Coin famille

Défi d'autosoins

Chaque jour, choisissez une activité simple à réaliser ensemble.

1. Marchez, dansez ou jouez dehors au moins 20 minutes.
2. À l'heure du repas ou du coucher, nommez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant.
3. 30 à 60 minutes sans technologie pour jouer à un jeu de société, lire, bricoler ou discuter.
4. Posez un geste de gentillesse : écrire un mot encourageant, aider un voisin ou rendre un service à un membre de la famille.
5. Prenez 5 minutes pour respirer lentement, écouter de la musique calme ou pratiquer une courte relaxation.
6. Chacun choisit une activité qu'il aime et la partage : cuisiner, dessiner, chanter, jardiner ou jouer.
7.
   - Quelle activité ai-je préférée?
   - Qu'est-ce qui m'a aidé à me sentir bien?
   - Quelle habitude aimerais-je conserver cette semaine?

L'important n'est pas la perfection, mais de prendre un moment pour ralentir, se connecter et prendre soin de soi et des autres.

Les autosoins pour les élèves - SMSO

Prendre soin de soi tout en prenant soin des autres - SMSO

Bien-être au quotidien

Pratique d'autorégulation à refaire tous les jours



1. Poser une main sur le ventre.
2. Inspirer doucement par le nez pendant 4 secondes.
3. Expirer lentement pendant 4 à 6 secondes.
4. Répéter 5 fois.
5. Nommer ensuite :
   - une émotion
   - une sensation
   - une chose qui pourrait aider maintenant

Choisir un moment régulier pour en faire une habitude!

Pratiquer quand tout va bien pour utiliser l'outil plus facilement dans un moment de stress!

▶ Privilégier le calme–Balayage corporel

Pour en savoir plus

- Soutenir le bien-être de votre enfant
- Comprendre la santé mentale - Parents et aidants naturels
- Parler de santé mentale avec votre enfant

▶ C'est quoi au juste, la santé mentale?

Ressources d'aide et soutien

- Remarquer les problèmes de santé mentale de votre enfant - SMSO
- Centres d'assistance téléphonique - SMSO

céno
Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario