LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ MENTALE

Conseil scolaire du Grand Nord

CONNEXION

BIEN-ÊTRE ET ACCOMPAGNEMENT

La santé mentale fait partie du bien-être global. Elle permet aux adolescents de comprendre et gérer leurs émotions, relever les défis et maintenir de bonnes relations.

Un bon équilibre mental aide à :

- gérer le stres
- apprendre et se concentrer
- développer des relations positives
- prendre soin de soi

Signes à surveiller : retrait social, irritabilité, fatigue, difficultés de concentration ou changements dans le sommeil et l'appétit.

Un climat familial bienveillant favorise l'ouverture et la demande d'aide. Plus les difficultés sont reconnues tôt, plus le soutien est efficace.

ACCOMPAGNER

Valider les émotions

Avant de donner des conseils, prenez le temps d'accueillir l'émotion de votre jeune.

1. **Reconnaître** - « Tu sembles vraiment déçu par ce qui s'est passé aujourd'hui. »
2. **Valider** - « Je comprends que tu te sentes ainsi. Plusieurs personnes réagiraient de la même façon. »
3. **Soutenir** - Écoutez, réconfortez ou aidez à trouver des solutions selon le besoin.

Valider une émotion ne signifie pas approuver un comportement. Cela aide plutôt votre jeune à se sentir compris et soutenu.

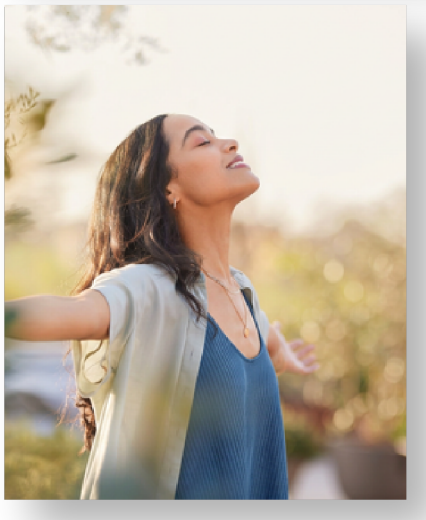
La validation des émotions

CONNECTER

Défi familial : 7 jours d'autosoins

1. **Bouger :** activité physique en famille.
2. **Se connecter :** 10 minutes d'échange sans écran.
3. **Respirer :** pratiquer la respiration consciente.
4. **Se faire plaisir :** partager une activité agréable.
5. **Être reconnaissant :** nommer 3 gratitudes.
6. **Faire preuve de bienveillance :** poser un geste gentil.
7. **Se reposer :** privilégier le calme et le sommeil.

- Les autosoins pour les élèves
- Prendre soin de soi tout en prenant soin des autres



BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Pause de recentrage

Pour se calmer et revenir au moment présent :

1. **S'arrêter** – prendre une pause, même brève
2. **Respirer** – 5 respirations lentes
3. **Observer**
   - 1 chose que je vois
   - 1 chose que je ressens
   - 1 chose dont j'ai besoin



Privilégier le calme – Exercice de visualisation : balayage corporel

Gérer les émotions - Fondation Jeunes en Tête

- Soutenir le bien-être de votre enfant
- Comprendre la santé mentale
- Parler de santé mentale avec votre enfant

C'est quoi au juste, la santé mentale?

- 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