



... pour les parents

M4.2 ÇA FAIT DU BIEN!

J'utilise des moyens pour me faire du bien

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur les habitudes de vie. Il a eu l'occasion d'expérimenter différentes stratégies pour se faire du bien.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Les bonnes habitudes de vie contribuent au maintien d'une bonne santé physique et mentale. Elles incluent le sommeil, l'alimentation et l'activité physique, mais aussi la pratique de la pleine conscience et de la bienveillance ainsi que la relaxation.

À VOUS DE JOUER!

Vous pouvez contribuer au développement de ces habitudes chez votre enfant au moyen de ces stratégies :

- Prendre les repas à table, en discutant;
- Instaurer une période quotidienne de calme;
- Pratiquer la méditation guidée à l'aide d'un enregistrement audio (par exemple <https://youtu.be/WnxOoifQ398> ou bien un balayage corporel avec le lien audio https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2021/08/Balayage-corporel_M4.2.mp3);
- Intégrer de courts moments actifs durant la journée.

Pour en connaître davantage sur le programme HORS-PISTE :

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



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre
Québec



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada



Université de
Sherbrooke