



... pour les parents



2.4 DE L'ÉNERGIE DANS MON MOTEUR

Je prends soin de moi

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE qui visait à lui faire **prendre conscience des impacts positifs et négatifs** de certaines habitudes de vie sur son bien-être **et à cibler des moyens** simples pour maintenir ou améliorer ses habitudes de vie.

SAVIEZ-VOUS QUE?

La façon dont votre enfant prend soin de lui et ses habitudes de vie ont un impact majeur sur son état de santé globale, sa disponibilité aux apprentissages, sa concentration, sa mémoire ainsi que sur la gestion de ses émotions et de son stress. Le rôle des parents est primordial dans l'adoption de saines habitudes de vie (Alloprof, 2019b; Naître et grandir, 2016e).

À VOUS DE JOUER!

Vous pouvez aider votre enfant en favorisant l'adoption des habitudes de vie suivantes, pour toute la famille (Alloprof, 2019b; Naître et grandir, 2016e) :

- Voir un sommeil adéquat et suffisant (de 9 h à 11 h pour les enfants de 6 à 13 ans);
- Adopter une saine alimentation et faire de l'exercice (minimum 60 min/jour);
- Entretenir des relations saines avec les autres;
- Prendre du temps pour soi, avoir du plaisir et faire preuve de bienveillance;
- Pratiquer la pleine conscience, la relaxation et les respirations;
- Limiter les heures passées devant un écran (maximum 2 h/jour).

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