

AH, LE STRESS! **COMMENT** **RESTER ZEN?**

SAVIEZ-VOUS QUE...



... dans Lanaudière, 1 parent d'enfants de 0 à 5 ans sur six a présenté, au cours des 12 derniers mois, un niveau de stress élevé¹?



... dans Lanaudière, plus d'un ado sur cinq souffre d'anxiété²?

Voici des idées³ pour vous aider, vous et votre famille, à rester zen :

- Respirer, bouger, rire ou écouter de la musique relaxante est une façon de diminuer le stress. Essayez et trouvez celle qui vous convient le mieux;
- Discutez avec votre enfant de vos trucs pour vous calmer. Il apprendra comment gérer son propre stress. Il comprendra aussi que c'est une situation normale qui peut se régler;
- Aidez-le à faire face à ses peurs en lui demandant pourquoi il a peur et en trouvant avec lui une façon de se rassurer;
- Si la situation devient trop difficile, allez chercher de l'aide de votre entourage, au CLSC ou dans un organisme en qui vous avez confiance.

¹ LAVOIE, Amélie et Catherine FONTAINE. *Mieux connaître la parentalité au Québec. Un portrait à partir de l'Enquête québécoise sur l'expérience des parents d'enfants 0 à 5 ans 2015*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2016, 258 p.

² MARQUIS, Geneviève, et Patrick Bellehumeur. *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 - Tableau de bord des principaux indicateurs. Région de Lanaudière. Volet 1 : L'adaptation sociale et la santé mentale*, Joliette, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation, février 2019, 50 pages.

³ http://rire.ctreq.qc.ca/2014/09/eleve_anxieux/
<https://www.lapresse.ca/societe/201908/28/01-5239084-prevenir-lanxiete-des-le-primaire.php>
https://www.stresshumain.ca/Documents/pdf/Mammouth-Magazine/MammouthMagazineNo16_V3.pdf



FAMILLES,
SOYEZ
UN 
POUR LEUR
RÉUSSITE!

FAMILLES, SOYEZ UN+ POUR LEUR RÉUSSITE!

Comme tous les parents, vous voulez aussi le meilleur pour vos enfants. Vous voulez qu'ils terminent l'école avec un diplôme et mènent une vie heureuse. C'est pourquoi le CREVALE vous propose des trucs pour les aider.

MAIS souvenez-vous de ceci :

- Tous les enfants sont différents;
- Vous êtes les personnes les mieux placées pour savoir ce qui est bon pour vos enfants;
- Vous n'avez pas à faire tout ce qui se trouve sur cette liste, mais seulement à choisir ce qui est bon pour vous.

0-2
ans

- Prenez votre enfant dans vos bras pour lui raconter une histoire.
- Laissez votre enfant s'amuser avec des jouets de différentes grosseurs, formes, couleurs et textures.
- Essayez de nouvelles activités avec votre enfant.

2-6
ans

- Lisez une histoire et suivez les mots avec vos doigts.
- Visitez la « maison de la famille » de votre municipalité et participez à une activité avec votre enfant.
- Créez une routine avant de partir de la maison le matin et avant d'aller au lit le soir.

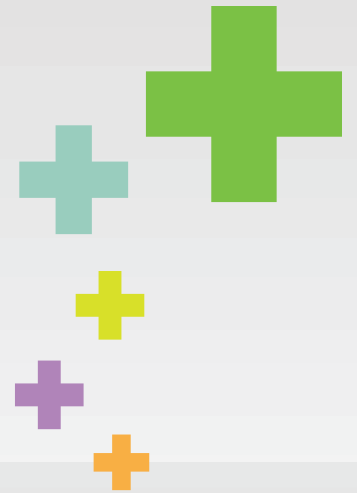
6-12
ans

- Lisez et écrivez avec votre enfant. Par exemple, faites la liste d'épicerie ou nommez les rues le long du trajet en auto.
- Participez avec votre enfant à une activité offerte par votre municipalité.
- Écoutez ce que votre enfant a à dire. Parlez avec lui de ses forces. Acceptez les erreurs qu'il fait et trouvez ensemble des moyens de l'aider.



Amusez-vous! Ne prenez que les trucs qui mettront de la joie dans votre famille!

Dans tous les cas, ces bons moments créeront un lien important pour la réussite de vos enfants.



12-16
ans

- Proposez des jeux, des revues ou des livres selon l'intérêt de votre ado.
- Encouragez votre ado à faire des activités qu'il aime, avec d'autres jeunes par exemple, comme des sports, de la musique, des voyages, etc.
- Aidez-le à organiser son temps entre ses devoirs, ses loisirs, son travail et son sommeil.

16
ans
et +

- Aidez votre jeune adulte à se fixer des buts réalistes et à faire les efforts pour y arriver.
- Encouragez-le à donner son horaire scolaire à son employeur afin que l'école demeure sa priorité.
- Montrez que la lecture est importante dans la vie de tous les jours, par exemple pour travailler, voyager, payer les comptes, etc. Lisez vous-même, car les jeunes apprennent par l'exemple.