



Cultiver le bien-être à la maison : 5 idées toutes simples

Même quand tout va bien, la vie de famille est une question d'équilibre entre le travail, l'école, les activités parascolaires et différentes responsabilités. Avec la pandémie de COVID-19 qui contribue à augmenter le stress, c'est d'autant plus important de prendre soin de notre santé mentale, émotionnelle et physique. Commencez doucement : trouvez des activités réalistes et réalisables que vous pouvez pratiquer en fonction de votre horaire et de votre structure familiale. Voici quelques idées simples de ce que vous pourriez faire avec votre adolescent(e) pour votre bien-être à la maison.

Pleine conscience. La pleine conscience consiste à vivre le moment présent de façon calme et sans jugement. Il s'agit de prêter

attention à nos pensées, à nos sentiments, aux sensations de notre corps et à l'endroit où nous nous trouvons. La pleine conscience est une habileté qui, comme bien d'autres, s'améliore avec le temps. Essayez cet exercice fondamental ou de respiration attentive.

Simplement dit, la respiration attentive vise à inspirer par le nez et expirer par la bouche. Si vos pensées s'égarer, ramenez-les à votre respiration. Essayez de le faire en vous levant le matin ou pendant la journée entre vos différentes activités. Essayez d'y parvenir pendant aussi longtemps que possible, jusqu'à 2 minutes ou plus.

Des ados en santé

Décembre 2020 Bulletin pour les parents

Afin d'effectuer cet exercice qui vous ramènera à l'essentiel, pensez à la manière dont vos pieds vous maintiennent au sol. Concentrez-vous sur votre respiration. Ensuite, regardez autour de vous et nommez à haute voix :

- 5 choses que vous voyez
- 4 choses que vous ressentez
- 3 choses que vous entendez
- 2 choses que vous sentez
- 1 chose que vous goûtez

Créez un lieu calme et invitant. Votre domicile est souvent un excellent endroit pour créer un coin tranquille et invitant pour votre adolescent(e). Pensez à votre résidence et imaginez-la comme un lieu calme et invitant. Dans un effort familial, aménagez ensuite cet endroit selon ce concept.

Conseil : Faites entrer la nature à l'intérieur en incorporant des plantes à votre décor. Vous pouvez même faire pousser un potager d'herbes à l'intérieur et laisser votre ado s'en occuper. Cela vous permettra en plus d'incorporer des herbes fraîches à des recettes santé.

Bougez. Voilà une relation intrinsèque connue, prouvée et confirmée : le corps en mouvement fait augmenter le rythme cardiaque, aide à remonter le moral et contribue à réduire le stress. Prenez le temps de bouger tous les jours : votre corps et votre cerveau vous en seront reconnaissants. Choisissez des activités physiques que vous aimez, vous y gagnerez en persévérance. Certaines familles préfèrent planifier leurs périodes d'exercice afin de respecter et de maintenir leurs objectifs.

Conseil : Inscrivez votre famille au [One Nature Challenge](#) (en anglais) (défi en nature) et passez 30 minutes par jour dehors, pendant 30 jours. Des points de plus seront accordés si vous commencez le défi pendant l'hiver.

Écrivez un journal de gratitude. Mettez par écrit ce qui vous arrive de positif tous les jours. En réfléchissant à la vie en soi, le sentiment de reconnaissance nous aide à apprécier la bonté autour de nous. L'écriture d'un journal de gratitude est une source de bonheur prouvée.

Conseil : Il n'existe pas de mauvaise méthode pour rédiger un journal de gratitude. Écrivez jusqu'à cinq choses pour lesquelles vous éprouvez de la reconnaissance. Ne vous limitez pas à un exercice mental : le faire par écrit est important. Le but est de se remémorer un élément positif dans votre vie, que ce soit un événement, une action, une personne ou une chose, et de l'écrire. Vous en ressentirez des émotions positives encore et encore.

Soyez aimable. Des recherches ont démontré les bienfaits que procurent une multitude de gestes de bienveillance. Mieux encore, la gentillesse sous toutes ses formes favorise aussi le bien-être d'autrui.

Conseil : Être bon avec les autres signifie être bon avec soi-même. Il ne faut pas se gêner! Déneigez l'entrée d'un voisin, appelez un ami avec qui vous vouliez reprendre contact, ou souriez, tout simplement! La bonté se trouve partout.

Il est maintenant temps de rassembler votre famille, et à l'aide d'un crayon et d'un papier, de créer votre plan de bien-être familial. Commencez par une activité et progressez à partir de là. Rappelez-vous que vous n'avez pas besoin de tout faire à la fois.