

Des ados en santé

Février 2020 Bulletin pour les parents



Spécialisation hâtive dans les sports

Le sport est un volet important de la vie scolaire. Les avantages d'une vie active et de la participation à une équipe ou en solo sont largement reconnus. Que ce soit une meilleure santé mentale et physique ou des compétences sociales accrues, les athlètes gagnent beaucoup à participer aux sports. Toutefois, même avec tous ces bienfaits, les excès peuvent être néfastes. Si un athlète consacre trop de temps et d'énergie à un sport et qu'il devient isolé de ses amis et d'autres activités, cela peut freiner sa croissance sociale et psychologique.

En ce qui concerne la santé physique, se spécialiser dans un sport trop tôt peut limiter l'acquisition de compétences chez un athlète et ralentir son développement d'habiletés motrices générales. Ce manque de capacités, souvent associé à un manque de

confiance, peut influencer la participation de l'athlète à des activités physiques pour le reste de sa vie en le décourageant de participer à d'autres types d'activités.

Enfin, une spécialisation hâtive dans le sport peut modifier la façon dont le corps d'un athlète croît et se développe en raison d'une augmentation du stress sur le corps et de blessures répétées.

Si votre ado choisit de se spécialiser tôt, soyez attentif aux signes d'épuisement et d'isolation et parlez-lui et à son entraîneur des possibilités d'entraînement croisé. Souvenez-vous que d'avoir du plaisir est un facteur important en ce qui a trait à la vie active!

➤ **Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez** <http://canadiansportforlife.ca/fr/spv-pour-les-parents>

Articles

Spécialisation hâtive dans les sports

Atouts de développement

Très souvent les fumeurs citent le soulagement du stress comme un des bienfaits du tabac. Mais saviez-vous que plusieurs études ont démontré que l'usage du tabac pouvait au contraire augmenter votre stress? Lorsqu'une personne fume, elle ne fait que soulager les symptômes de sevrage de la nicotine, qui peuvent être stressants, mais c'est seulement à très court terme.

Il est difficile d'arrêter de fumer, mais c'est possible avec de l'aide. Appelez AlbertaQuits au 1-866-710-QUIT ou consultez www.AlbertaQuits.ca (en anglais)



Atouts de développement

Étant donné l'énorme responsabilité qu'ont les parents et fournisseurs de soins lorsqu'il s'agit d'avoir une influence majeure dans la vie de leur enfant et il est tout à fait normal d'avoir des doutes quand il s'agit d'élever vos ados. Le Search Institute a dressé une liste fondée sur la recherche de 40 expériences et qualités positives qui influencent le développement des jeunes et les aident à devenir des adultes bienveillants, responsables et productifs. Voici quelques exemples d'atouts de développement dont les parents peuvent discuter avec leur ado :

- Soutenir et aimer votre ado – Est-ce que votre ado et vous communiquez de façon positive? Votre ado profite-t-il du soutien d'adultes autres que ses parents?
- Responsabiliser votre ado – Lui a-t-on donné des rôles utiles au sein de sa communauté?
- Établir des limites claires et réalistes – Votre famille a-t-elle des règles et des conséquences claires?



- Aider votre ado à utiliser son temps de façon utile et constructive – Votre ado passe-t-il trois heures ou plus par semaine à faire des activités parascolaires?
- Encourager votre ado à s'engager à apprendre tout au long de sa vie – Votre ado veut-il réussir à l'école?
- Inculquer à votre ado des valeurs positives – Votre ado a-t-il à cœur d'aider autrui? Dit-il la vérité même quand c'est difficile?
- Développer les compétences sociales de votre ado – Votre ado sait-il planifier et prendre des décisions? Est-il capable de résister aux pressions

negatives de ses pairs et de s'éloigner des situations dangereuses?

- Encourager votre ado à se forger une identité positive – Votre ado est-il bien dans sa peau?



Pour obtenir la liste complète des atouts de développement et en apprendre davantage, consultez www.search-institute.org