

La bonne santé mentale

L'importance qu'elle revêt pour vous et votre adolescent

Les termes « santé mentale » et « maladie mentale » s'emploient souvent pour désigner la même notion, mais en réalité, il s'agit bel et bien de deux termes distincts. La santé mentale existe chez tout le monde, mais ce n'est pas tout le monde qui est atteint d'une maladie mentale, comme la dépression. La bonne santé mentale nous aide à gérer nos émotions, à faire preuve de compassion envers autrui et à composer avec nos problèmes. Bref, la santé mentale est importante tant pour les adolescents que pour les adultes.



En raison de l'attention apportée à la réussite scolaire, les intervenants scolaires perdent parfois de vue l'importance d'assimiler les aptitudes sociales et affectives qui nous aident à rester en bonne santé mentale. Cela étant dit, des recherches démontrent qu'il existe un lien étroit entre les aptitudes sociales et affectives, la résilience et la réussite scolaire. Les adolescents qui ont acquis des aptitudes sociales et affectives éprouvent moins de difficulté à se prendre en main, à entretenir des interactions sociales, à résoudre des conflits, à exceller à l'école et à se sentir optimistes à leur sujet et au sujet de l'univers qui les entoure. La vie familiale est la « classe » où nous nous initions à l'apprentissage social et affectif.

Comme parent, vous pouvez influencer considérablement sur l'épanouissement social et affectif de votre adolescent. Vous pouvez miser sur vos propres aptitudes, après y avoir réfléchi, pour vous aider, vous et votre enfant, en cours de route. Voici 5 axes sur lesquels vous, vous et votre adolescent, pouvez en apprendre davantage et que vous pouvez améliorer.

Conscience de soi : Familiarisez-vous avec vos émotions et sachez reconnaître leur impact sur votre comportement.

Auto-gestion : Sachez maîtriser vos émotions et comportements dans des situations éprouvantes, en plus de fixer des objectifs et de vous organiser pour y arriver.

Conscience sociale : Faites preuve de compréhension, de respect et d'empathie envers toutes les personnes et leurs points de vue.

Relations interpersonnelles : Sachez établir des relations saines avec autrui en communiquant clairement, en écoutant, en faisant preuve de collaboration, en gérant des conflits, en résistant à la pression des pairs et en sollicitant et offrant de l'aide.

Prise de décision responsable : Comprenez l'impact de vos choix sur vous-même et les autres.

Traduction d'une adaptation de www.parenttoolkit.com et de www.casel.org

Cigarettes électroniques

Qu'est-ce qu'une cigarette électronique?

Une cigarette électronique est un appareil à pile qui contient une cartouche remplie d'agents chimiques liquides. Ces mélanges liquides sont couramment appelés liquides électroniques ou jus électronique. Bon nombre de cigarettes électroniques ressemblent à des cigarettes ordinaires et se vendent en variétés réutilisables et jetables. La chaleur d'un vaporisateur à pile transforme les agents chimiques liquides contenus dans la cartouche en une vapeur qu'inhale l'utilisateur. Cette pratique s'appelle le vapotage.

De quoi se composent les liquides électroniques?

Il est difficile de connaître le contenu d'un liquide électronique, car il n'existe ni normes ni exigences d'étiquetage régissant les cigarettes électroniques, d'où la difficulté de savoir au juste ce que contiennent les liquides. Parmi les substances que l'on retrouve couramment dans ces liquides, mentionnons un mélange d'eau et de propylène glycol, produit synthétique utilisé dans l'antigel et la brume de théâtre. On peut aussi se procurer des liquides électroniques avec ou sans nicotine. De nombreuses cigarettes électroniques contiennent aussi des agents chimiques aromatisés (au chocolat ou aux fraises par exemple) qui donnent un arôme à la vapeur. Les liquides électroniques aromatisés peuvent servir d'initiation au tabagisme, ce qui pourrait finalement inciter une personne à fumer des cigarettes.

Posent-elles un danger?

Bien que l'on fasse la promotion des cigarettes électroniques en déclarant qu'elles sont sécuritaires, ces produits n'ont été soumis à aucun essai qui permette de conclure qu'ils sont inoffensifs. Puisque les agents chimiques contenus dans les cartouches varient d'une cigarette électronique à l'autre, il importe de savoir ce que respirent les utilisateurs de cigarettes électroniques et les gens qui les entourent. Pour pouvoir vendre leur produit, les fabricants de cigarettes électroniques qualifient de vapeur d'eau leur vapeur. Cependant, la U.S. Food and Drug Administration a relevé des agents cancérigènes dans certaines cartouches.

Santé Canada affirme que les cigarettes électroniques peuvent causer une intoxication et une dépendance à la nicotine et conseille donc fortement aux personnes de conserver ces produits à l'écart des enfants afin d'éliminer le risque d'intoxication et de suffocation.

Alberta Health Services recommande que vous parliez à vos adolescents des cigarettes électroniques et d'autres produits à base de tabac, notamment des méfaits qu'ils peuvent causer pour leur santé et celle des personnes qui les entourent.