

# Des ados en santé

Mars 2020 Bulletin pour les parents

## Auto-gestion

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

La capacité de maîtriser vos émotions et réponses fait partie de l'auto-gestion. Si vous arrivez à cerner vos émotions et leur impact sur vos gestes, vous serez mieux placé pour gérer les émotions que vous éprouvez. Dans la pratique quotidienne, l'auto-gestion consiste à prendre du recul et à vous calmer face à une situation éprouvante et afin d'éviter de réagir de façon excessive, de crier ou de vous disputer. Tout le monde vit des émotions aussi bien agréables que désagréables, mais le fait de savoir comment maîtriser ces émotions et agir en conséquence joue un rôle essentiel dans l'auto-gestion.

Avez-vous fait ou dit quelque chose ou que vous avez fini par regretter? Cela arrive à tout le monde! Pour perfectionner vos aptitudes d'auto-gestion, prenez le temps au cours de la journée de composer avec le stress; soulignez l'importance d'agir de la sorte à votre adolescent. Dans une situation stressante, avant de passer à autre chose, prenez une respiration profonde (inspiration de 5 secondes, expiration de 5 secondes). Ce faisant, vous pouvez effectivement atténuer la réaction de lutte ou de fuite de votre corps face aux émotions fortes. Apprenez par ailleurs à bien identifier vos émotions. Ces gestes permettront à



votre cerveau, plus précisément son cortex (fonction de réflexion), de traduire vos émotions. La mise en pratique de ces deux aptitudes peut vous aider à régler des problèmes et à réfléchir de façon plus claire.

La réflexion sur vos émotions et leur impact sur vos réactions joue un rôle important dans l'auto-gestion. Elle peut aussi vous aider à trouver la meilleure façon de modéliser les réactions affectives appropriées auprès de votre adolescent. Le fait d'admettre que vous avez des émotions n'est pas un signe de faiblesse ou d'échec. Il est acceptable de dire : « Je me sens troublé en ce moment, donnez-moi quelques minutes et puis nous pourrons en parler ». Cela montre que tout le monde vit des émotions parfois difficiles, qui peuvent être gérées de façon appropriée et en toute sécurité.

(Traduction d'une adaptation de [www.parenttoolkit.com](http://www.parenttoolkit.com))

## Articles

### Auto-gestion

Offrir un modèle de relation saine avec les aliments

**Obtenez facilement des conseils en santé en composant le 8-1-1**

Le saviez-vous? Vous pouvez obtenir en tout temps des conseils fiables en matière de santé auprès d'une infirmière ou d'un infirmier autorisé en appelant Health Link au 811 ?

Health Link Alberta est un service d'information téléphonique en matière de santé, accessible 24 heures sur 24. Le personnel peut évaluer vos symptômes et vous aider à déterminer si vous devez consulter un médecin.



## Offrir un modèle de relation saine avec les aliments

Les adolescents imitent souvent ce qu'ils voient leurs parents faire – et se nourrir n'est pas une exception! Il est important de comprendre comment votre propre relation avec la nourriture peut avoir une influence sur vos adolescents. En consommant une variété d'aliments sains, vous donnez un exemple positif à vos adolescents.

Conseils pour être un modèle de comportement sain :

- **Mangez ensemble.** Savourez vos repas en famille aussi souvent que vous le pouvez comme façon de rester connecté avec votre ado. Mettez de côté les distractions comme la télévision et les téléphones; ne les utilisez pas à table.
- **Offrez des aliments sains.** Gardez à portée de la main des aliments sains pour aider les adolescents à faire des choix sains. Consultez vos ados quand vous faites la liste d'épicerie pour qu'ils puissent choisir certains aliments sains à leur goût.
- **Laissez-les cuisiner.** Aidez vos ados à améliorer leurs compétences culinaires en les laissant cuisiner! Les ados qui font à manger sont plus susceptibles de bien



s'alimenter et de se sentir bien dans leur peau.

- **Apprenez à reconnaître les régimes à la mode.** Ces régimes promettent des solutions miracles pour améliorer sa santé. L'évitement des régimes à la mode est une façon positive de susciter votre ado à en faire de même. Les habitudes alimentaires que les ados prennent pourraient les suivre toute leur vie. Évitez les régimes qui :
  - éliminent certains aliments : Certains régimes affirment que l'on peut améliorer sa santé en éliminant certains groupes alimentaires comme les produits à base de gluten ou les produits laitiers. Cela peut causer des problèmes puisque les différents types d'aliments fournissent

des éléments nutritifs différents pour la santé.

- promettent une perte de poids rapide : Les régimes qui promettent une perte de poids supérieure à 2 livres par semaine sont probablement des « régimes à la mode ».
- **Parlez des corps de façon positive.** Mettez l'accent sur la santé, et non sur la taille. Cela peut aider les ados à améliorer leur estime de soi et à développer une image positive d'eux-mêmes.
- **Vous voulez en apprendre davantage sur les façons d'aider vos ados à adopter des habitudes saines et à développer une image positive d'eux-mêmes? Veuillez consulter « Raising Our Healthy Kids » [élever des enfants en santé] :** <https://vimeo.com/160413076>