

Des ados en santé

Septembre 2019 Bulletin pour les parents

Communication familiale

Une communication saine permet de créer une atmosphère positive pour les interactions familiales. Quand vous parlez avec vos enfants en faisant preuve d'ouverture et de respect, et en les écoutant aussi, vous leur signifiez qu'ils sont importants pour vous. Savoir comment parler et résoudre des problèmes ensemble diminue le stress et aidera votre famille à résoudre les conflits.



Voici quelques points à retenir quand vous communiquez avec votre famille :

- **Soyez clair** – Faites part de renseignements importants aux membres de votre famille et dites-leur ce à quoi ils peuvent s'attendre. Cela favorise la guérison, la proximité, la confiance et la sécurité.
- **Soyez ouvert** – Tenez-vous régulièrement au courant de ce qui arrive dans vos vies. Exprimez vos sentiments, faites part de vos préoccupations et invitez les autres à faire de même.
- **Prenez soin des autres** – Écoutez sans juger. Même quand il est difficile de gérer vos émotions ou que vous êtes déçu du comportement de quelqu'un,

parlez calmement, évitez d'utiliser des paroles offensantes ou de jeter le blâme et misez sur le positif au lieu de critiquer.

- **Résolvez les problèmes** – Les conflits et les facteurs de stress sont inévitables. Quand ils surviennent, parlez ensemble, faites un remue-méninges afin de trouver des solutions ensemble et prenez des décisions en équipe.
- **Faites part de renseignements appropriés** – Même s'il est important que vous soyez ouvert et direct, les renseignements de nature secrète ou très personnelle ne devraient jamais représenter un fardeau pour les jeunes enfants. Avec les ados, il est important d'être ouvert et direct sur des sujets comme la sexualité, les drogues et l'alcool. Prenez le temps de discuter ensemble des avantages et des inconvénients plutôt que de tout simplement leur dire « Ne fais pas cela! ».

Articles

Communication familiale

Prévenir et gérer les commotions cérébrales

Existe-t-il un club de course de l'AMA à l'école de votre enfant?

L'Alberta Medical Association (AMA) et l'organisme Ever Active Schools présentent un programme lauréat gratuit destiné aux écoliers dans les écoles de l'Alberta. Ils peuvent à votre école des ressources et du soutien, et ce dès les premières étapes ou encore pour enrichir un club existant. Voyez comment votre école peut participer au programme en consultant <http://www.amayouthrunclub.com/> (en anglais).



Prévenir et gérer les commotions cérébrales

Une commotion cérébrale est une lésion cérébrale traumatique qui survient quand le cerveau se déplace brusquement à l'intérieur du crâne et heurte la surface du crâne. Elle peut être causée par un coup direct ou indirect à la tête ou au corps, ce qui peut se produire quand on fait du sport, un accident d'auto ou une chute.

Après avoir souffert d'une commotion, votre adolescent peut présenter toute une gamme de symptômes, notamment :

- Maux de tête
- Bourdonnement dans les oreilles
- Nausée ou vomissements
- Désorientation
- Changements d'ordre émotif ou de personnalité
- Vertiges
- Troubles de l'équilibre ou de la coordination
- Manque de concentration
- Sensibilité lumineuse
- Irritabilité
- Fatigue
- Troubles du sommeil

Pour réduire les risques de commotion cérébrale,

encouragez votre ado à prendre des **risques calculés** et à **observer d'abord** avant de participer à des activités dangereuses. La préparation, un bon esprit sportif et le franc-jeu peuvent contribuer à réduire le risque de blessures, y compris de commotions cérébrales.

Les ados devraient aussi **porter de l'équipement**, par exemple un casque bien ajusté et fixé sur la tête pendant le jeu.

Pour les sports à impact élevé comme le hockey, les ados devraient porter un masque protecteur et un protège-dents. En outre, il faut toujours remplacer le casque après qu'il y a eu un impact ou conformément aux instructions du fabricant.

Pour gérer une commotion cérébrale, encouragez votre ado prendre des **risques calculés** et à **demander de l'aide** à son entraîneur, enseignant ou parent tout de



suite après avoir subi une blessure. Consultez un médecin immédiatement quand on vous avise d'une blessure afin d'établir s'il y a eu une commotion. Enfin, assurez-vous que votre ado ne retourne pas à l'activité ou au jeu avant d'avoir obtenu l'autorisation d'un médecin.

➤ Pour en savoir plus sur la façon de prévenir et de gérer les commotions, consultez <http://www.sportmedab.ca/content.php?id=1745> (en anglais).

➤ Pour apprendre comment aider votre ado à prévenir les blessures, consultez www.ahs.ca/injuryprevention.asp (en anglais).