



# Prêts à affronter l'hiver



## Conseils d'experts en matière de santé mentale des enfants et des adolescents

Sachant que cet hiver pourrait être une période difficile pour de nombreuses familles, en particulier celles dont les enfants ont des problèmes de santé mentale, nous avons rassemblé des conseils d'experts sur la santé mentale des enfants et des adolescents pour vous aider à traverser la saison.



### Mettez l'accent sur la gratitude

Prenez quelques minutes pour penser aux choses dont vous êtes reconnaissant et encouragez les enfants à faire de même. Il ne s'agit pas d'oublier les difficultés rencontrées au cours de l'année écoulée, mais plutôt de reconnaître qu'il s'est aussi produit de bonnes choses.



### Profitez de l'hiver

Le fait d'avoir une attitude positive face à l'hiver peut vous encourager, vous et votre famille, à réfléchir à de nouvelles façons d'aller plus souvent dehors.



### Collaborez sur des projets avec les enfants

Prenez le temps de collaborer avec vos enfants et votre famille à des activités pour rester occupés. Si votre adolescent(e) ne se sent pas motivé(e) de sortir, essayez de comprendre vraiment ce qui se cache derrière ses sentiments. Demandez-lui s'il y a quelque chose de nouveau qu'il/elle aimerait essayer. Cela vous donnera l'occasion de l'aider à changer la façon dont il/elle pourrait se sentir.



### Restez en contact

Parlez aux enfants et aux adolescents et demandez-leur quels sont les moyens de se connecter avec leurs amis qui leur conviennent le mieux. Existe-t-il un programme virtuel qu'ils pourraient faire ensemble? Selon les intérêts de votre enfant, il pourrait s'agir d'un programme en ligne partagé de yoga ou de danse.



### Demeurez actif

Aller dehors, même par temps nuageux, vous donnera une dose de lumière naturelle bien nécessaire.



### Adoptez des habitudes et des routines saines

Privilégiez les habitudes saines que vous avez normalement, comme dormir suffisamment, manger sainement et faire de l'exercice régulièrement. La routine - et le fait de savoir à quoi s'attendre dans la journée - peut être particulièrement utile aux enfants souffrant de problèmes de santé mentale.



### Demandez de l'aide

Si vous ne savez pas si ce que vit votre enfant est normal ou s'il/elle a besoin d'aide, demandez de l'aide à un centre de santé mentale pour les enfants et les adolescents de votre communauté. Vous pouvez obtenir de l'aide auprès de spécialistes de la santé mentale des enfants qui peuvent parler à votre enfant ou à vous, ou aux deux.