

## 5 MANIÈRES SIMPLES

# *De soutenir la santé mentale de votre adolescent*

### 1 Aidez votre enfant à se sentir intégré dans la communauté scolaire.

- Abordez fréquemment le sujet de l'école à la maison. Dites à votre adolescent ce que vous souhaitez qu'il apprenne et accomplisse.
- Encouragez votre adolescent à participer aux activités extrascolaires.

*Je sais que tes cours sont plus difficiles cette année, mais je suis fier de la façon dont tu as \_\_\_\_\_*

### 2 Encouragez la relation de votre adolescent avec ses enseignants.

- Demandez à votre adolescent quels sont les enseignants ou les autres adultes de l'école qui le soutiennent.
- Informez l'enseignant ou le conseiller scolaire si votre adolescent se sent isolé ou mal accueilli à l'école.

*À qui peux-tu parler si les choses sont difficiles à l'école ?*

### 3 Partagez ensemble les traditions familiales et scolaires.

- Encouragez votre adolescent à partager avec ses amis et ses enseignants les traditions culturelles ou familiales importantes pour votre famille ou communauté.
- Participez aux traditions scolaires avec votre adolescent (*Exemple : assister aux concerts scolaires*).

*Fêtons ensemble !  
Te souviens-tu de l'année dernière quand...*

### 4 Encouragez les comportements qui favorisent le succès et le bien-être.

- Discutez des habitudes de sommeil saines (*Exemple : se coucher tôt et régulièrement*).
- Encouragez les activités qui correspondent aux intérêts de votre adolescent et qui favorisent le développement des compétences en résolution de problèmes (*Exemple : sports, yoga, musique, théâtre*).

*Que dois-tu faire aujourd'hui pour atteindre ton objectif ? As-tu besoin de mon aide ?*

### 5 Continuez à établir des relations harmonieuses à la maison.

- Partagez des moments agréables en famille en jouant à des jeux, en préparant des repas ensemble, etc.
- Discutez simplement et quotidiennement avec votre adolescent de l'école, des amis et de bien d'autres sujets.

*Comment te sens-tu par rapport à \_\_\_\_\_ ?*