



INVESTIR LES BASES

5 PILIERS INDISPENSABLES AU BIEN-ÊTRE ET AU FONCTIONNEMENT DES JEUNES

B

BIEN-ÊTRE DE L'ADULTE

A

ACTIVITÉ PHYSIQUE

S

STRESS

E

ÉCRANS DE LOISIRS

S

SOMMEIL

3 CLÉS POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE



- **Alimentation** : choisir des aliments nutritifs, respecter ses signes de faim et de satiété, s'arrêter pour manger, manger en pleine conscience, etc.
- **Sommeil** : régulariser l'heure de la mise au lit, fermer les écrans 1h avant le dodo, sortir les écrans de la chambre, faire une activité de détente avant de dormir, etc.
- **Écran** : limiter l'exposition aux écrans de loisirs, éviter les écrans en fin de soirée, amorcer votre journée loin de vos appareils électroniques, etc.
- **Activités physiques** : faire minimum 30 minutes d'activité physique par jour, prendre des pauses-mouvements tout au long de la journée, éviter la sédentarité, privilégier les activités à l'extérieur, etc.



- **Entourage** : entretenir des relations régulières avec des personnes positives et ressourçantes, maintenir des liens, se confier, miser sur le plaisir, etc.
- **Loisirs** : réserver du temps pour des activités de loisirs, revisiter d'anciens intérêts, entretenir ses passions, etc.
- **Repos** : pratiquer des activités qui permettent de se ressourcer et de se recentrer, bloquer des moments à l'horaire pour ne rien faire, apprivoiser les moments d'ennui et d'inactivité, etc.
- **Relaxation** : pratiquer la pleine présence, faire des exercices de respiration et de cohérence cardiaque, méditer, faire de la visualisation, etc.



- **Indulgence** : être doux envers soi et les autres, faire de son mieux (sachant que le "mieux" varie de jour en jour), entretenir des attentes réalistes, pardonner, etc.
- **Respect** : se traiter avec égard et considération, répondre à ses besoins, écouter et respecter ses limites, s'accorder le droit au respect, etc.
- **Amour** : mettre l'amour au centre de sa vie, cumuler les marques et gestes d'amour envers soi et les autres, choisir les sources de plaisir et de bien-être, etc.
- **Gratitude** : remercier la vie, avoir de la reconnaissance, complimenter, tenir un journal de gratitude, souligner ses efforts et bons coups, identifier une source de bien-être par jour, apprécier une sensation agréable, etc.

L'importance de l'hygiène de vie

Une

C

Consommation
d'écrans de loisirs

L

Loisirs

E

Exercices physiques

pour diminuer ton stress et ton anxiété

Consommation d'écrans de loisirs

Selon les recommandations canadiennes, les jeunes de 6 ans et plus (enfants, adolescents et adultes) devraient s'exposer au maximum à deux heures d'écrans de loisirs par jour.

Les écrans de loisirs incluent :

- Les médias sociaux
 - Instagram, TikTok, SnapChat, Discord, Facebook, Youtube, etc.
- Les jeux vidéo, sur une console ou en ligne
- Les jeux et applications ludiques
 - Tetris, CandyCrush, etc.
- Le clavardage (le *chat*)



Voici quelques impacts négatifs d'une utilisation prolongée des écrans de loisirs :

- Diminution de la capacité d'attention et de concentration
- Augmentation du niveau de stress et d'anxiété
- Augmentation de l'agitation (besoin de bouger après une exposition)
- Irritabilité et saut d'humeur
- Difficultés de sommeil
- Perte d'intérêt pour d'autres activités
- Isolement
- Dépendance
- Etc.

Voici quelques stratégies pour gérer sainement ton utilisation des écrans de loisirs



- Privilégier plusieurs courtes périodes d'exposition plutôt qu'une longue période (ex. 3 périodes de 20 minutes plutôt qu'une heure)
- Fermer les écrans après l'utilisation pour aider à décrocher.
- Privilégier les appels vocaux et vidéo plutôt que les textos.
- Utiliser des applications pour aider à contrôler le temps d'utilisation des différentes applications. Utiliser des minuteries pour aider à respecter le temps d'écran.
- Faire le ménage des applications sur les appareils électroniques. Vaut mieux en avoir quelques-uns et les changer une fois par mois, ce qui diminue la tentation.
- Fermer les notifications sur les appareils durant les heures d'école, les périodes d'études, les moments de détente et avant la mise au lit.
- Déterminer des moments sans écran dans la journée et dans la semaine pour laisser de la place à d'autres activités et diminuer les stimulations.
- Fermer les onglets « de loisirs » lors des périodes de travaux sur l'ordinateur et fermer les autres appareils électroniques pour mieux se concentrer sur la tâche.
- Éviter les écrans de loisirs avant une tâche qui demande de la concentration et des efforts mentaux.
- Éviter les écrans de loisirs avant et entre les cours, pour maximiser l'attention et la disponibilité en classe.
- Fermer les écrans de loisirs 2h avant d'aller au lit pour éviter d'interférer avec le processus d'endormissement.
- Se déconnecter des réseaux sociaux après utilisation.



Loisirs

Avoir des loisirs et des moments pour soi tous les jours permet d'améliorer le niveau de bien-être. Pour autant, il est important de ne pas surcharger son horaire d'activités. Bien qu'elles puissent être toutes agréables, trop d'activités à l'horaire peut malheureusement entraîner une augmentation du stress et de l'anxiété.



Les loisirs peuvent être très diversifiés et même différents d'une journée à l'autre : activités physiques et sport, dessin, tricot, mandala, marche en forêt, écriture, création artistique, casse-tête, jeux de société, moment avec son animal de compagnie, cuisine, etc.

Les loisirs peuvent être choisis en fonction de l'intérêt, de l'humeur du moment, du niveau d'énergie dans le moment présent, etc.

Il est préférable de se placer des moments pour soi à l'horaire à tous les jours, même si ce n'est que 15-20 minutes, plutôt que « d'attendre d'avoir le temps ».



Prendre soin de soi permet de diminuer le stress et l'anxiété, améliore notre qualité de vie, augmente notre niveau d'énergie, favorise un meilleur sommeil, améliore la santé physique, améliore l'attention et la concentration, etc.

Il est aidant de se créer une banque d'activités et de loisirs et d'y revenir au besoin.



Pour une santé optimale, les enfants et les jeunes de 5 à 17 ans devraient faire beaucoup d'activités physiques et peu d'activités sédentaires, et dormir suffisamment chaque jour.

Les jeunes devraient bouger au moins 60 minutes par jour et faire des activités d'intensité moyenne à élevée, donc des activités qui font suer et qui essoufflent.



Il est également recommandé de faire des activités d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os au moins 3 jours par semaine. Les activités qui renforcent les muscles et les os sont celles qui obligent le corps à soutenir un poids. Par exemple, la randonnée, la course à pied, la musculation, l'escalade, etc.

L'exercice physique contribue directement au bien-être psychologique. Ses bienfaits sont nombreux. En voici quelques exemples : diminuer le niveau de stress et d'anxiété, améliorer le sommeil, améliorer l'attention et la concentration, augmenter le niveau d'énergie, augmenter la confiance en soi et l'estime de soi, etc.

L'activité physique permet la libération d'hormones qui contribuent directement au bien-être : dopamine, endorphine, sérotonine et ocytocine.



L'activité physique peut prendre toutes sortes de formes : marche, jeux dans le parc, course, trottinette, planche à roulettes, nage, vélo, marche en montagnes, utilisation des escaliers, glissade sur la neige, etc.

L'important est de bouger à tous les jours

Ton corps te parle!

Outil pour reconnaître les symptômes de stress

Dans ta tête

Difficulté de concentration,
d'attention et/ou de mémorisation
Oublis fréquents
Pensées irrationnelles / illogiques
Surestimation du danger
Clivage (tout ou rien)
Généralisation
Dramatisation
Perceptions erronées
Hypervigilance
Difficultés de sommeil
Autres

Dans ton corps

Accélération cardiaque
Accélération respiratoire
Sensation de manquer d'air
Tremblement
Maux de ventre / coeur / tête
Transpiration
Vision trouble / floue
Étourdissement
Douleur au cou et au dos
Fourmillement dans les jambes
Sensation de lourdeur
Autres

Dans ton coeur

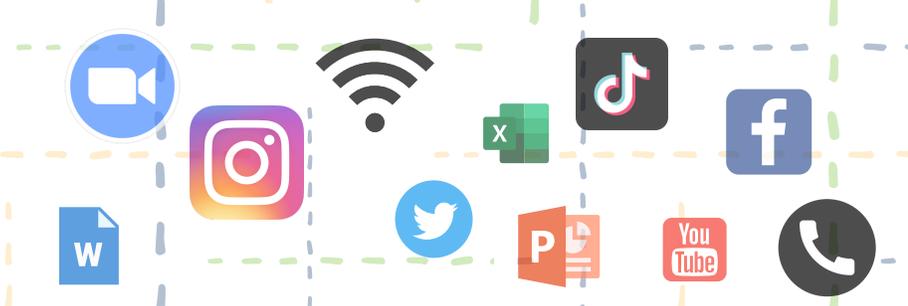
Inquiétude / peur
Sentiment d'insécurité
Colère
Impuissance / manque de contrôle
Susceptibilité
Irritabilité
Changement d'humeur rapide
Découragement
Tristesse
Panique
Perte de motivation
Autres

Dans tes comportements

Évitement
Isolement
Difficulté à commencer, poursuivre ou
compléter une tâche
Procrastination
Difficulté à prendre une décision
Confrontation / opposition
Envie de crier / de frapper
Crise de colère et de larmes
Agitation physique / verbale
Conflits
Autres

Besoin d'aide pour y voir plus clair ? Contactez votre médecin de famille, un professionnel de l'intervention psychosociale, votre programme d'aide aux employés, etc.

TYPES D'ÉCRANS ET RECOMMANDATIONS



ÉCRAN DE TRAVAIL

-  Recherche
-  Réunion (ex. Zoom, Teams, Meet...)
-  Lecture (article, revue pédagogique numérique, document de travail, etc.)
-  Développement (ex. graphisme, programmation, création de musique, etc.)

RECOMMANDATIONS

- Attention à la sédentarité!
- Adopter une posture adéquate.
- Prendre des pauses visuelles aux 20 minutes (relever les yeux de l'écran).
- Fermer les appareils durant les pauses-repas et les collations.
- Boire de l'eau régulièrement.

ÉCRAN DE SOCIALISATION

-  Appel téléphonique
-  Appel en visioconférence

- Attention à la sédentarité. Exemple : Éviter de rester 4h au lit pour parler au téléphone.
- Assurer sa sécurité. Exemple : éviter de faire un appel visioconférence alors qu'on marche dans la rue.

ÉCRAN DE LOISIRS

-  Clavardage
-  Jeux vidéo
-  Médias sociaux (Ex. Tik Tok, Instagram, SnapChat, Discord, Facebook, Twitter, etc.)
-  Applications de jeux (Ex. Tétris, Candy Crush, etc.)
-  Visionnement de vidéo en rafale (ex. YouTube)
-  Films et séries (ex. Netflix)

- Éviter les écrans de loisirs pour les enfants de 3 ans et moins.
- Utiliser les écrans de loisirs avec l'enfant de 3 à 6 ans.
- Privilégier du contenu le moins stimulant que possible.
- Limiter à 2 heures d'écrans de loisirs par jour pour les enfants de 6 ans et plus (enfants et adolescents).
- Prioriser de courtes périodes d'exposition (ex. 3 x 20 min.) plutôt qu'une longue période (ex. 1h).
- Visionner du contenu adapté selon l'âge et le niveau de développement de l'enfant/adolescent.
- Encadrer les périodes d'utilisation des écrans de loisirs.
- Éviter de combler les moments d'attente et d'ennui par un écran de loisirs.
- Éveiller la pensée critique du jeune face à l'utilisation et la place des écrans dans sa vie.
- Mettre en place des stratégies avec le jeune pour le responsabiliser face aux écrans.

3 PILIERS DU SOMMEIL

ROUTINE DE SOMMEIL

- Fermer les écrans 1-2H avant d'aller au lit.
- Manger une collation légère et saine avant la mise au lit (si besoin).
- Limiter les activités stimulantes avant d'aller au lit.
- Avoir une routine constante, soir après soir (répéter les mêmes étapes avant d'aller au lit pour entraîner le cerveau).
- Horaire régulier de sommeil, autant que possible
- Faire des activités calmes en fin de soirée : dessin, lecture, etc.
- Prendre le train du dodo au bon moment.
- Etc.

ENVIRONNEMENT PROPICE AU SOMMEIL

- Fermer les écrans 1-2H avant d'aller au lit.
- Bouger autant que possible dans la journée (cela favorise l'hormone du sommeil, la mélatonine).
- Limiter les activités stimulantes avant d'aller au lit.
- Avoir une routine constante, soir après soir.
- Horaire régulier de sommeil, autant que possible
- Température ambiante entre 19-20 degrés Celsius
- Utiliser le lit comme lieu de repos et de détente uniquement.
- Etc.

PRÉPARATION DU CORPS

- Éviter les bains chauds 1h avant la mise au lit.
- Tamiser les lumières 1h avant la mise au lit.
- Diminuer les bruits ambiants.
- Sortir les appareils électroniques de la chambre à coucher.
- Utiliser différentes techniques de relaxation pour s'apaiser : respiration en carré, méditation, étirements, contractions musculaires, autres.
- Etc.