

# SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE : UN APPEL À LA GENTILLESSE

## ACTIVITÉS ET RESSOURCES POUR LES PARENTS ET TUTEURS ET LES FAMILLES



C'est la Semaine de la santé mentale. Le thème de cette année est un appel à la gentillesse, la compassion est humaine.

Développer notre compassion peut améliorer notre vie et celle des autres. Avoir de la compassion pour les autres est important, mais il est tout aussi important de faire preuve de compassion et d'amour envers soi-même. Cette semaine, nous voulons que vous vous réserviez du temps pour prendre soin de vous et de votre famille!

Prendre soin de soi, c'est être le champion de sa propre santé mentale, émotionnelle et physique. C'est prendre soin de vous et faire des choses qui vous aident à vous sentir bien.

Trouvez des idées et des activités à essayer à la maison.

### TEMPS D'ÉCRAN



C'est également la Semaine sans écran. Habilo Médias propose des ressources et des idées pour marquer la semaine.

Les enfants de 5 à 17 ans devraient passer au maximum 2 heures par jour de temps de loisir devant les écrans. Ils devraient bouger davantage et passer moins de temps assis.

En tant que famille, essayez de réduire le temps d'écran cette semaine. Voici quelques idées :

- Mangez sans écrans; bannissez tous les écrans à l'heure des repas.
- Plutôt que de regarder la télé, organisez une soirée de jeux en famille ou allez faire une promenade.
- Amusez-vous et construisez un fort (en anglais).
- Mettez-vous au défi en jouant à un jeu de bingo sans écrans (en anglais).

### SOMMEIL



Votre famille dort-elle suffisamment?

- Les enfants de 5 à 13 ans ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par nuit.
- Les ados de 14 à 17 ans en ont besoin de 8 à 10 heures.

Parents, n'oubliez pas de prendre soin de vous! Vous avez besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit.

Voulez-vous en savoir davantage sur les routines du sommeil et découvrir des façons d'améliorer le sommeil de votre famille? Consultez la page Web du Bureau de santé (en anglais).

## BOUGEZ DAVANTAGE



Soyez actif en famille. L'activité physique peut améliorer la santé physique et mentale et favoriser le sommeil.

Voici des idées pour amener votre famille à être plus active :

- Faites une promenade ou organisez une chasse au trésor dans la nature.
- Essayez une nouvelle activité comme le yoga ou les étirements.
- Explorez un nouveau sentier ou espace vert.

## ALIMENTATION ET NUTRITION



Les aliments font plus que donner l'énergie dont a besoin notre corps. Ils peuvent nous apporter du plaisir et réunir les gens. En tant que famille, apprenez une nouvelle compétence culinaire ou préparez une nouvelle recette.

- Vous trouverez des exemples de recettes à [DécouvrezLesAliments.ca](https://www.DecouvrezLesAliments.ca).
- Regardez les [vidéos You Can Cook](#) pour acquérir des compétences culinaires ou les améliorer.

## VOUS CHERCHEZ DU SOUTIEN ET DES RESSOURCES?



- Trouvez des ressources locales en consultant la [fiche de services pour les jeunes de Windsor-Essex](#) (en anglais).
- **WEConnectKids** est un service de santé mentale confidentiel et gratuit destiné aux enfants, aux jeunes et aux familles de Windsor et du comté d'Essex. Composez le 519 257-KIDS (5437).
- Le **Carrefour bien-être pour les jeunes de Windsor-Essex** offre des services aux jeunes de 12 à 25 ans. Il n'y a pas de liste d'attente et aucun renvoi n'est nécessaire. Apprenez-en davantage à [youthhubbygg.com/](https://youthhubbygg.com/).
- **Retrouver son entrain** est un programme gratuit de développement des compétences conçu pour aider les adultes et les jeunes de 15 ans et plus à gérer leur dépression, leur anxiété et leur stress.
- Téléchargez l'appli **MindShift CBT**. Elle utilise des stratégies qui vous aideront à comprendre votre anxiété et à acquérir des capacités d'adaptation pour la prendre en charge.
- **Jeunesse, J'écoute** est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 au 1 800 668-6868. Des conseillers formés offrent un soutien gratuit par texto, par clavardage ou par téléphone aux enfants, adolescents et jeunes adultes.
- **Parlons maintenant** : ce service aide les jeunes de 17 ans et moins à entrer en contact avec un thérapeute et à dresser un plan avec lui pour aller de l'avant et se sentir mieux.