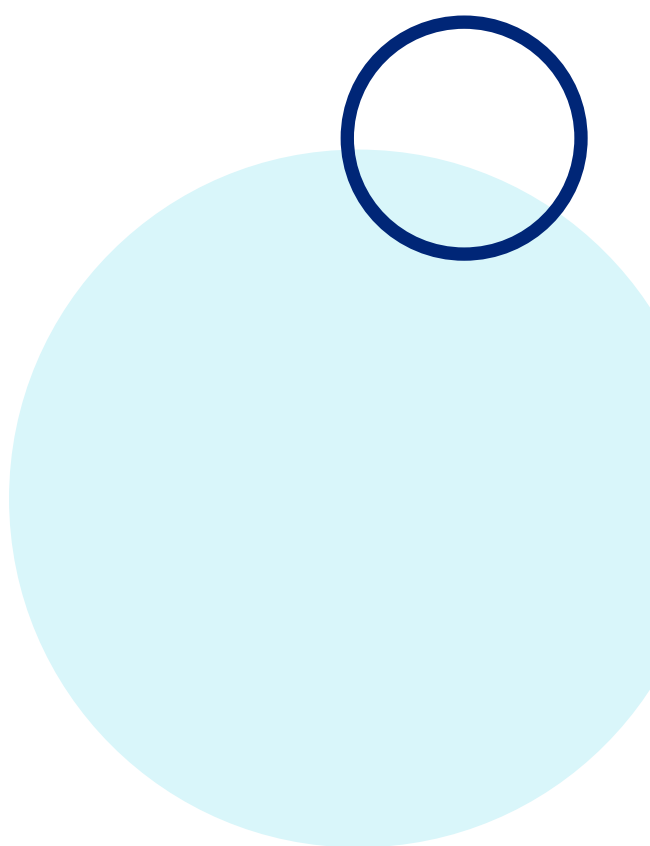



La journée a été bonne ?

Comment amorcer une conversation

Malgré l'amour que nous portons à nos proches, parfois il peut être difficile de savoir comment amorcer une bonne conversation avec nos adolescents ou jeunes adultes. Ces brise-glace vous faciliteront la vie. Cliquez sur « Pour commencer » pour trouver une question susceptible d'inspirer une conversation intéressante qui suscite plus que des réponses par monosyllabes.




Lorsque vous vous
demandez par
où commencer

DU SOUTIEN, au bout de vos doigts

**Profitez au maximum des
prestations du (Employee
Assistance Program, EAP) Optum.**


Visitez livewell.optum.com pour savoir quelles
sont vos prestations.



Quand t'es-tu senti(e) [emoji] pour la dernière fois 🙄 ?

Nous avons tous tendance à être tristes de temps en temps. Mais si un être cher est souvent en proie à la tristesse voire au désespoir ou est irascible, cela pourrait être un signe de dépression. Une perte d'intérêt pour les activités qui le réjouissaient auparavant et un changement des habitudes de sommeil et d'alimentation peuvent être révélateurs également¹.


1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



Que fais-tu si tu n'arrives pas à dormir la nuit ?

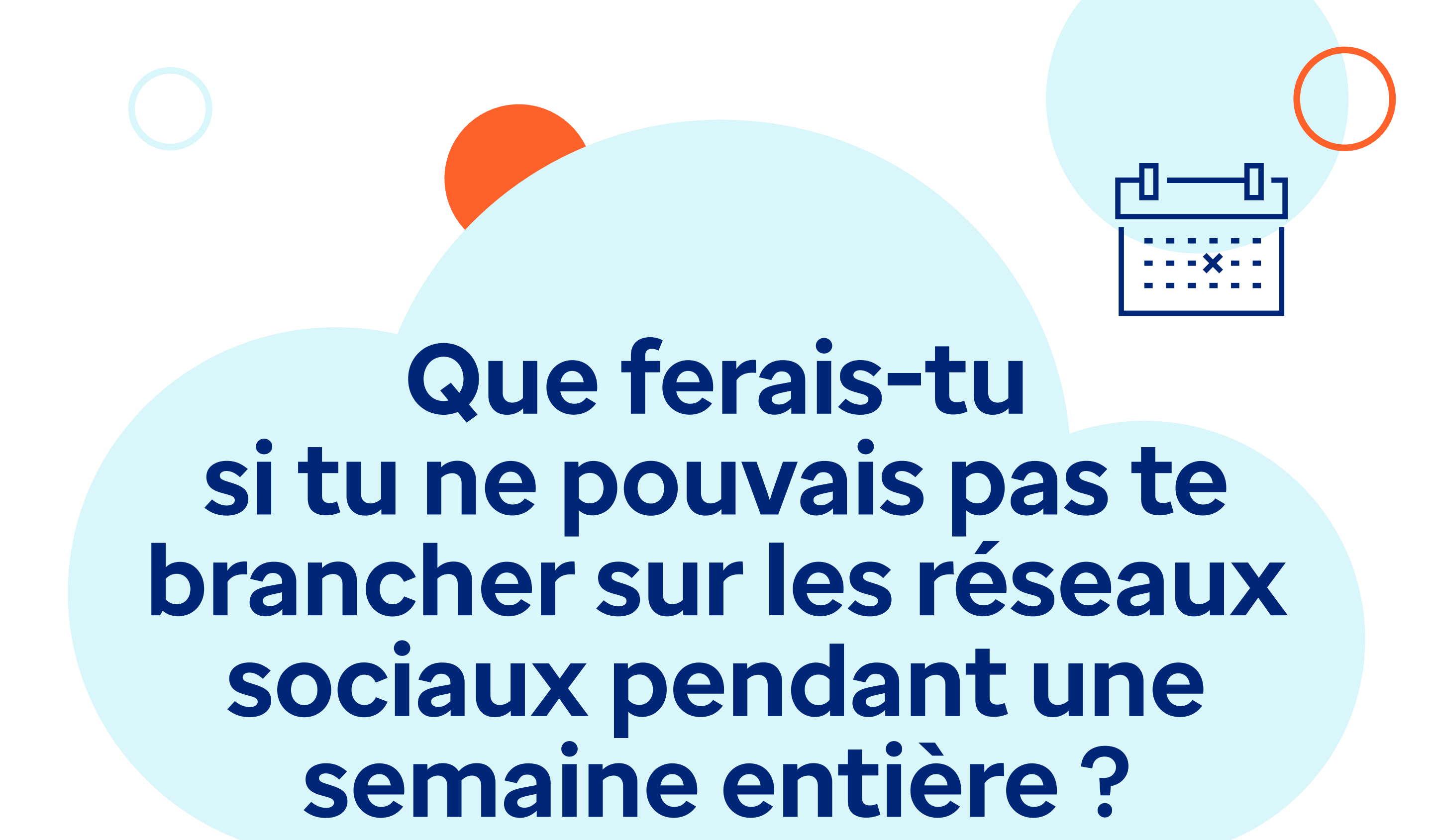


Un bon sommeil nocturne est important pour chacun – adolescents et adultes. Discutez des habitudes saines à adopter, comme laisser le portable hors de la chambre la nuit et se coucher suffisamment tôt pour être bien reposé(e) le lendemain en classe.

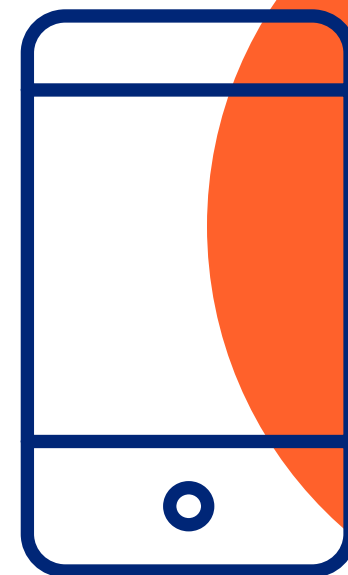
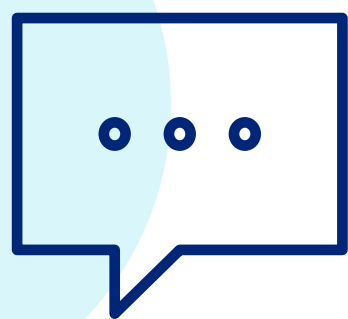


Quel est ton repas préféré ? Pourquoi ?

La nutrition est importante à tout âge, notamment pour les adolescents en pleine croissance. Si votre adolescent commence à obséder sur ce qu'il mange, et quand, cela pourrait éventuellement être un signe d'un trouble alimentaire.




Que ferais-tu si tu ne pouvais pas te brancher sur les réseaux sociaux pendant une semaine entière ?



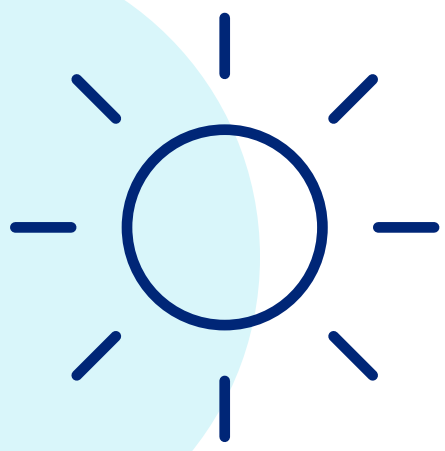
Les réseaux sociaux peuvent susciter une anxiété chez certaines personnes qui se soucient de l'approbation des autres, craignent de rater une occasion ou sont submergées par un flot constant de notifications¹. L'utilisation fréquente d'Instagram chez les jeunes filles et femmes a été associée à une mauvaise image corporelle, à l'anxiété, la dépression et un manque d'estime de soi².

1. Steele RG, Hall JA, Christofferson JL. Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2020 Mar;23(1):15-26. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31392451/.

2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult.* 2019;8(4):482-490. psycnet.apa.org/record/2018-15210-001.



Quand t'es-tu senti(e) vraiment heureux(se) pour la dernière fois ?

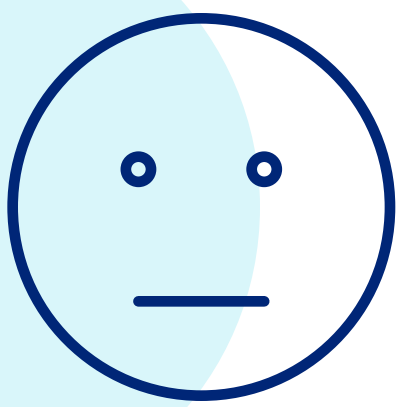


Baigner dans le bonheur en permanence n'est pas réaliste. Nous avons tous des mauvais jours. Mais si votre adolescent ou jeune adulte est triste depuis quelques temps, cela pourrait être un signe de dépression. L'irritabilité, un sentiment de culpabilité ou d'être bon(ne) à rien, ou encore des troubles de sommeil – y compris un excès de sommeil – peuvent être révélateurs¹.

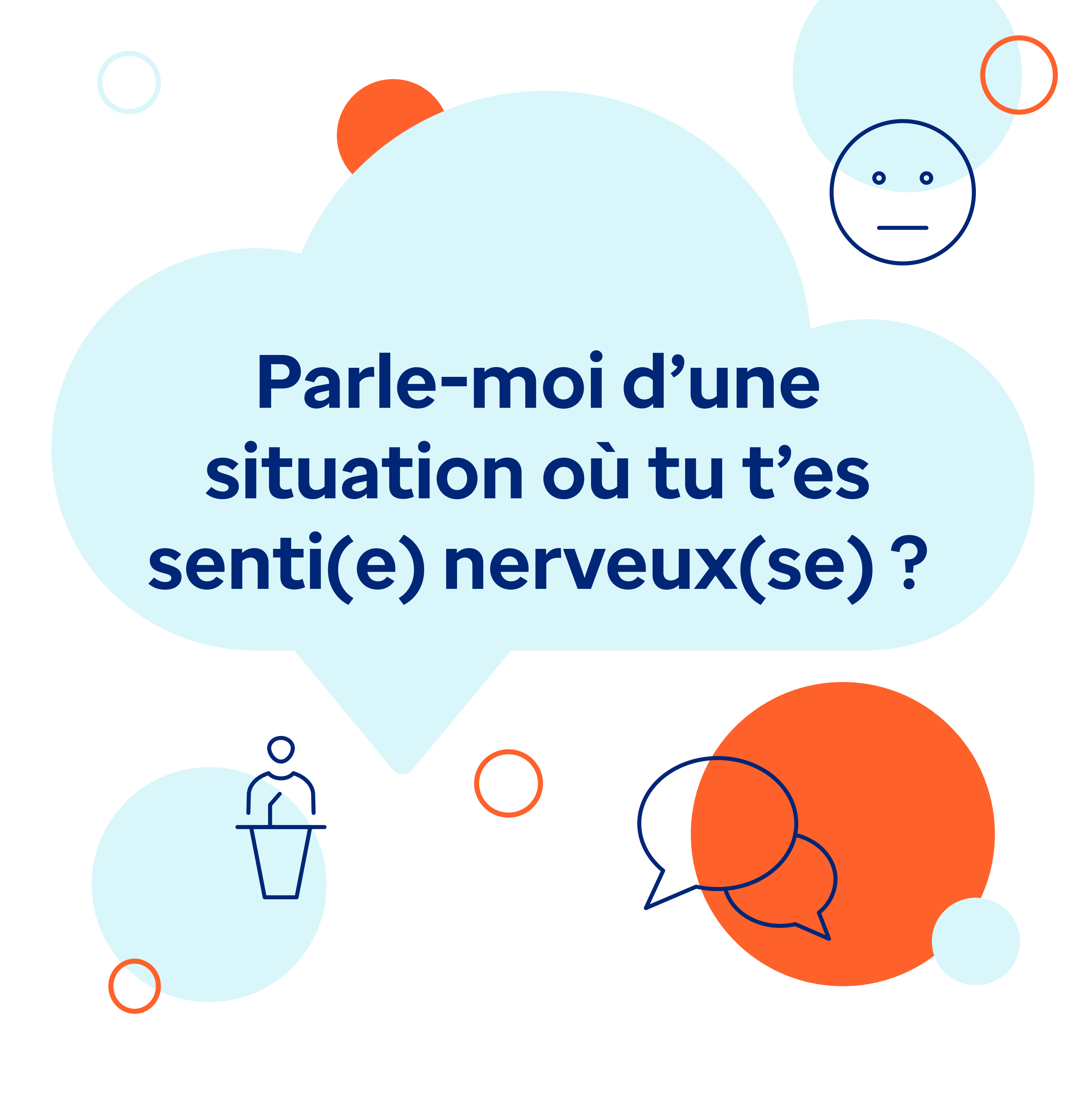
1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



Ton comportement à la maison est-il le même qu'ailleurs ?



Il est souvent approprié d'adapter notre comportement à la situation ou à l'environnement ; par exemple, agir plus professionnellement au travail et être plus boute-en-train entre amis. Toutefois, il est également important de trouver notre moi authentique. Nous avons tous un atout : celui d'être unique au monde.



Parle-moi d'une situation où tu t'es senti(e) nerveux(se) ?



Nous avons tous tendance à être nerveux(se) de temps à autre, par exemple lorsque nous devons faire une présentation devant la classe entière ou essayer quelque chose de nouveau. Mais quand nous sommes trop souvent en proie à la nervosité – en général ou dans des situations particulières – cela pourrait être un signe d'anxiété¹.

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.




Qu'est-ce qui te préoccupe le plus en ce moment ?



Personne n'est à l'abri des soucis, mais lorsque nos tracas sont constants, il pourrait s'agir d'anxiété¹. Si vous pensez que votre enfant est dans cette situation, n'hésitez pas à obtenir de l'aide. Manger sainement, faire de l'exercice, bien dormir et pratiquer la pleine conscience peuvent également être bénéfiques pour la santé mentale².

1. World Health Organization (WHO). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.

2. WHO. Looking after our mental health. who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health. Accessed December 7, 2021.



De quoi es-tu reconnaissant(e) aujourd'hui ?




Le simple fait de se concentrer sur les choses dont nous sommes reconnaissants nous remonte le moral. Encouragez votre enfant à réfléchir – au lever et au coucher – aux choses dont il/elle est reconnaissant(e). Une semaine plus tard, voyez s'il/elle se sent mieux.

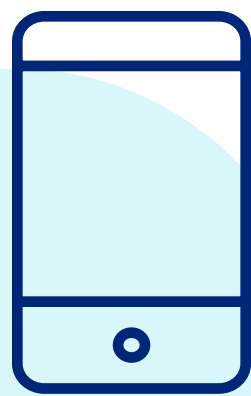


À quoi attaches-tu le plus d'importance ?

L'importance que nous accordons aux choses varie selon la personne. Pour certains, ce sont les relations, et peut-être les souvenirs qu'on en garde, qui sont essentiels. Pour d'autres, ce sont les choses que nous achetons. Demandez à votre enfant de prendre un moment pour réfléchir à ce qui lui tient vraiment à cœur.



Quelle est l'habitude dont tu aimerais le plus te débarrasser ?




Certaines habitudes sont bénéfiques, comme pratiquer la gratitude ou faire de l'exercice régulièrement. D'autres, comme fumer et vapoter, ne sont pas bonnes pour la santé. Si votre ado ou jeune adulte souhaite briser une habitude, dites-lui de prêter attention à ce qui l'incite à agir ainsi, puis d'essayer de supprimer ce déclencheur.

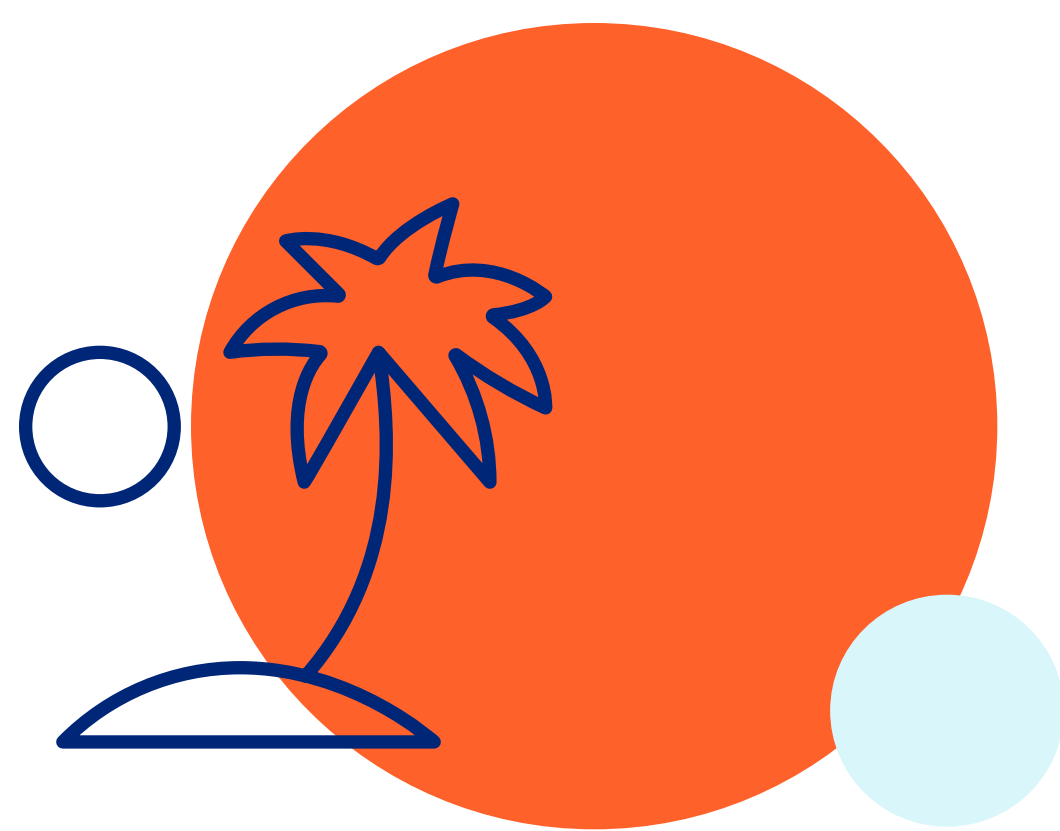
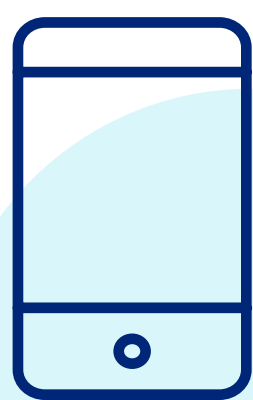


Qu'est-ce qui te pousserait à créer un mème viral ?

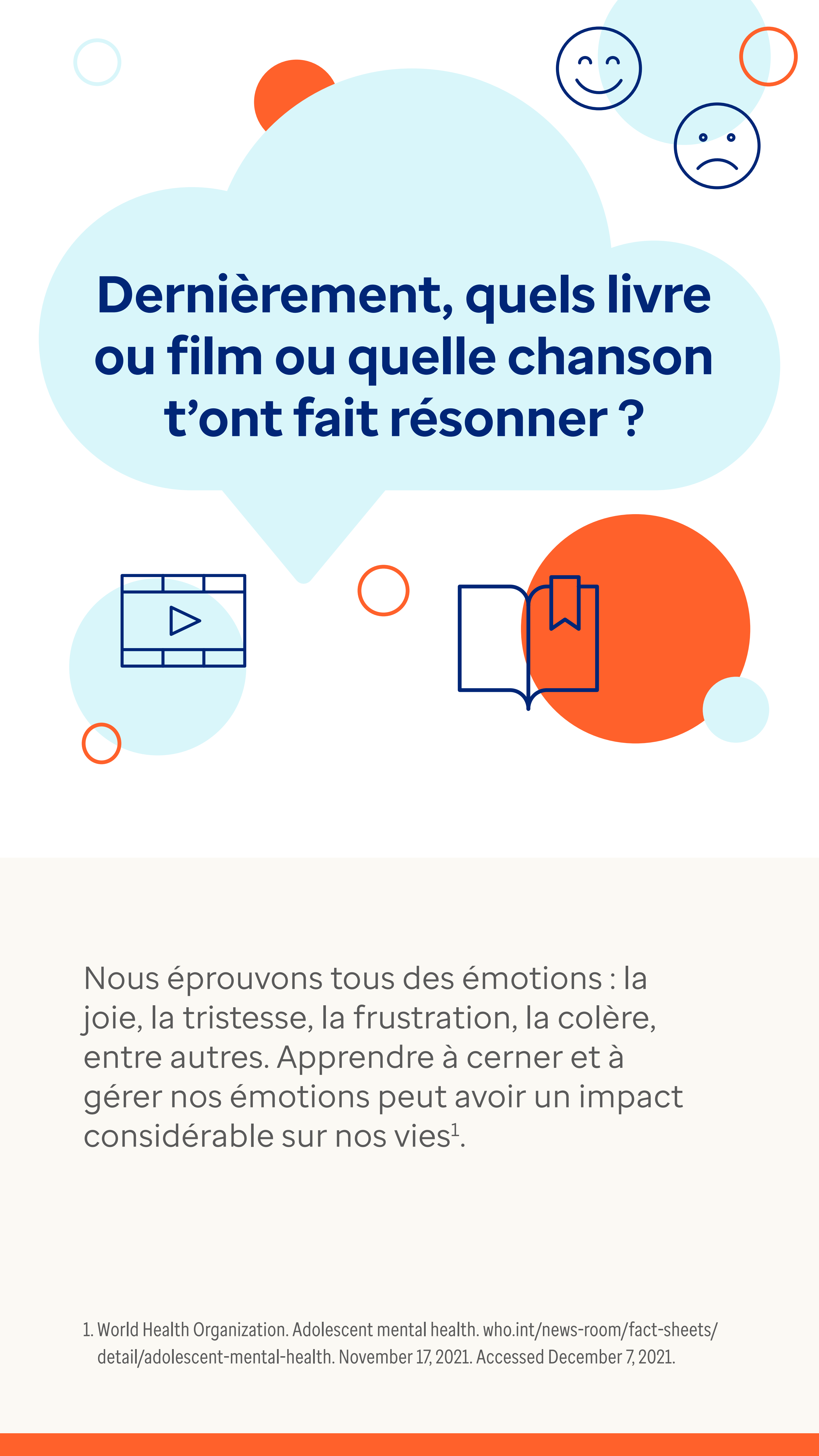
La pression des pairs peut être bénéfique lorsque les amis s'encouragent mutuellement à étudier assidûment ou à pratiquer des activités gratifiantes. Mais elle devient néfaste lorsque les ados poussent les autres à se comporter de manière risquée, par exemple en faisant des excès de vitesse, en buvant ou en séchant les cours.



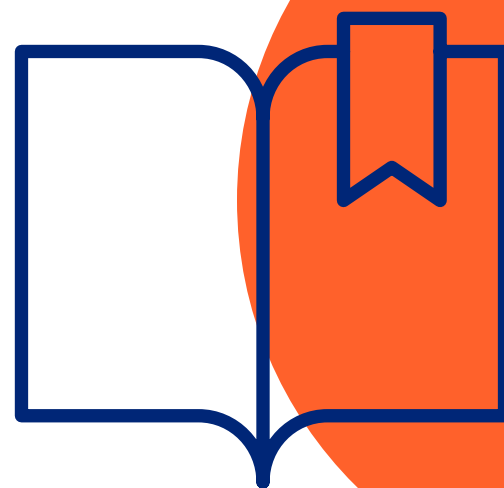
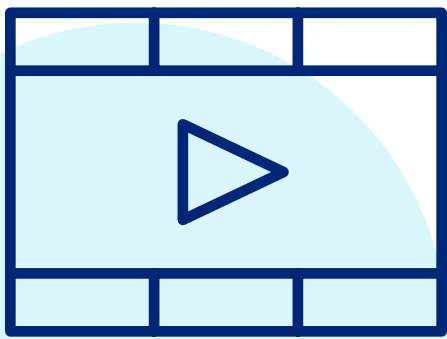
**Tu te retrouves sur
une île déserte. À qui
envoies-tu ton premier
texto ? Pourquoi ?**



En cas de véritable urgence ou même dans le quotidien, il est important d'avoir un bon système de soutien. Veillez à ce que vos enfants sachent à qui faire confiance, qu'il s'agisse d'amis, de membres de la famille ou de professionnels.



Dernièrement, quels livre ou film ou quelle chanson t'ont fait résonner ?

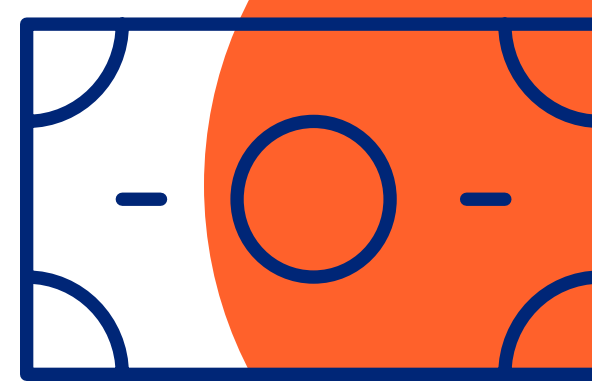


Nous éprouvons tous des émotions : la joie, la tristesse, la frustration, la colère, entre autres. Apprendre à cerner et à gérer nos émotions peut avoir un impact considérable sur nos vies¹.

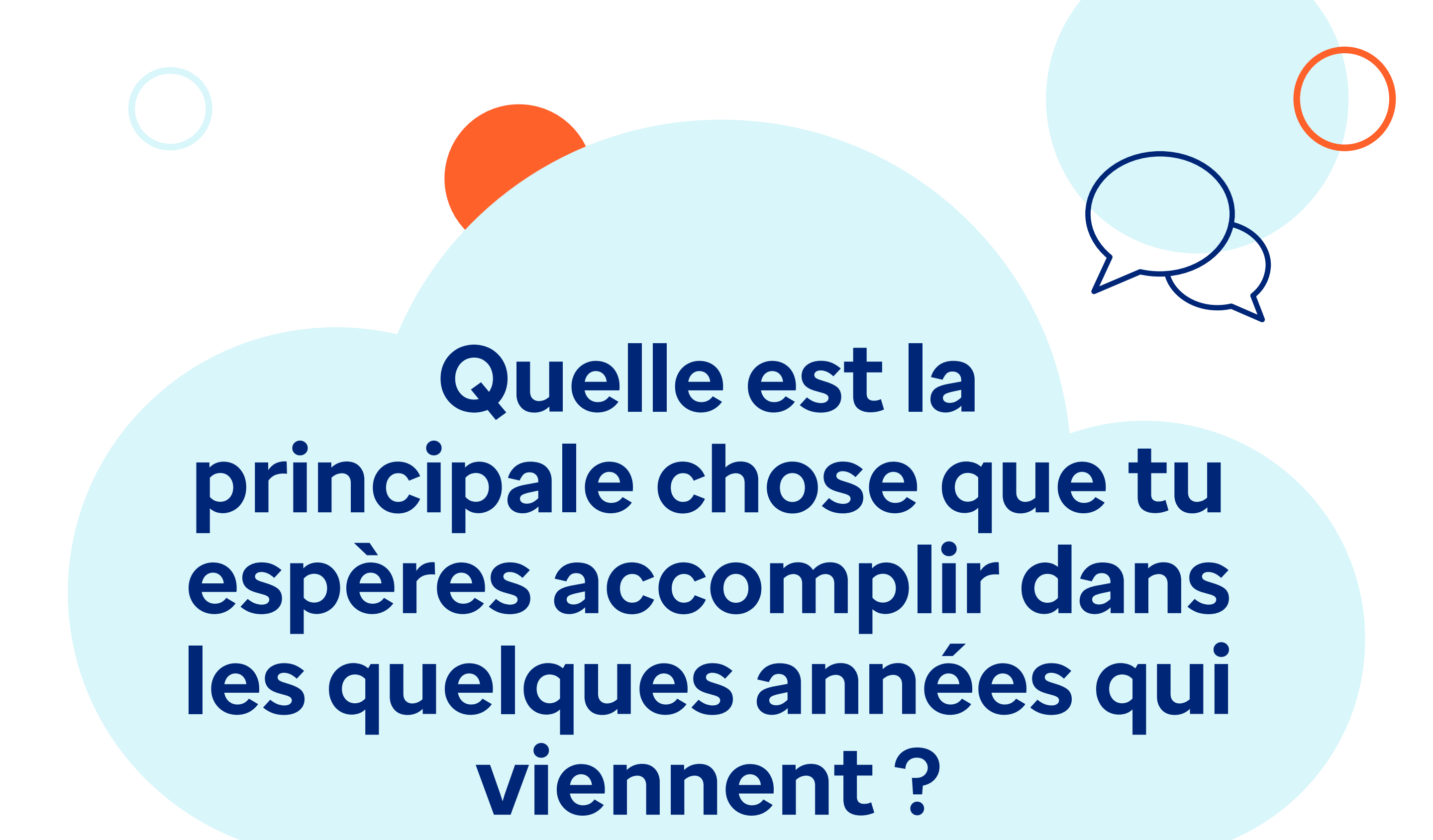
1. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 7, 2021.



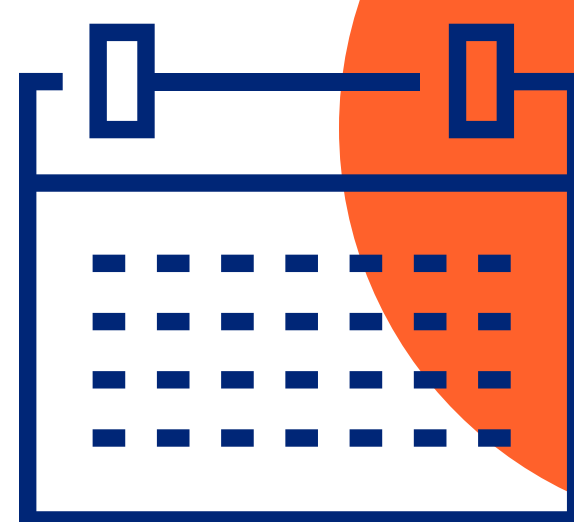
**Si tu trouvais 100 €,
qu'en ferais-tu ?**




Savoir comment bien gérer son argent en tant qu'adulte commence souvent par une bonne éducation financière lors de l'adolescence. Inculquez à votre ado l'importance de gagner sa vie, de faire un budget et d'économiser pour des objectifs à court et à long terme. Veillez à ce qu'il/elle sache comment fonctionnent les prêts et les cartes de crédit.



Quelle est la principale chose que tu espères accomplir dans les quelques années qui viennent ?



La plupart des ados ont entendu : « Que veux-tu faire quand tu seras grand(e) ? » La question peut être intimidante voire stressante si, comme beaucoup d'ados, ils n'en ont aucune idée. Même s'il est bon de se fixer des objectifs et des stratégies pour les réaliser, veillez à ne pas mettre trop de pression sur vos enfants.

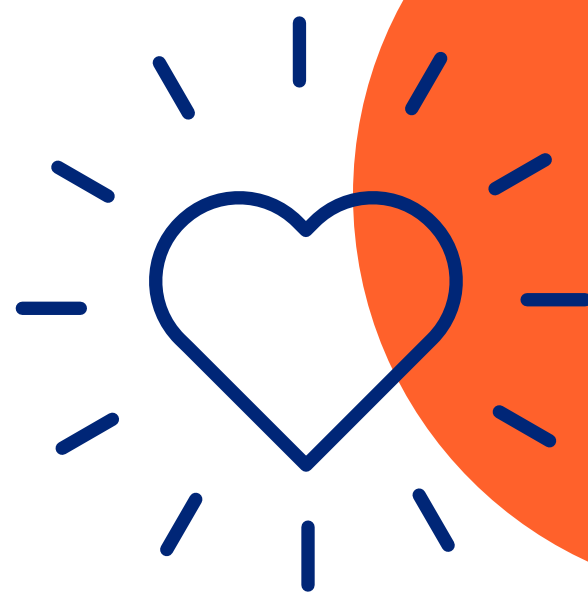


**Quel emoji correspond
le mieux à ton humeur
aujourd'hui ?**


Pensez à la dernière fois que quelqu'un vous a demandé : « Comment vas-tu ? » Vous avez sans doute répondu : « Ça va bien ». En vérité, nous n'allons pas toujours bien. Parfois, nous sommes heureux, mécontents, tristes, nerveux, frustrés, etc. Veillez à ce que votre ado ou jeune adulte comprenne qu'il est tout à fait acceptable d'admettre comment il/elle se sent et de demander de l'aide en cas de besoin.



Que puis-je faire pour mieux t'aider ?




Être parent n'a rien de simple. Ni d'être adolescent. Ouvrez-vous à l'autre et confiez, en toute honnêteté, ce dont vous avez besoin pour vous sentir soutenu(e)s. L'échange peut être gênant au départ, mais cela donnera l'exemple de la manière de renforcer une relation – une qualité importante pour l'avenir.



Pourquoi penses-tu être un(e) bon(ne) ami(e) ?




Confiance, franchise, respect mutuel, bonne communication, etc. Quels sont les traits caractéristiques d'un(e) bon(ne) ami(e)... et petit(e) ami(e) ? Veillez à ce que votre enfant sache comment choisir des relations fondées sur le respect et des caractéristiques saines.

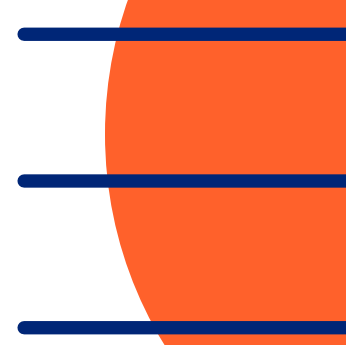
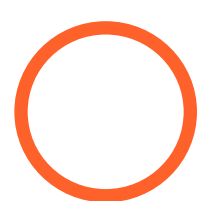


Quelle est la chose la plus embarrassante que je fais ?


Il est important de cultiver une relation positive et ouverte avec votre ado. Cela veut dire être ouvert(e) à ses opinions et faire un effort pour l'écouter et montrer que vous vous souciez de ses sentiments.




Aimerais-tu être plus motivé(e) dans un domaine particulier ? Lequel ?



Même si nos objectifs sont ambitieux, se motiver à les accomplir n'est pas toujours facile. Demandez à votre enfant ce qui le/la motive. La motivation intrinsèque intervient lorsque nous faisons quelque chose parce que cela nous enrichit personnellement. La motivation extrinsèque intervient lorsque nous faisons quelque chose pour obtenir une récompense ou éviter une punition. Les deux types de motivation peuvent nous aider à réaliser nos objectifs, mais veillez à ce que les raisons soient positives.



**Parmi tes
qualités, quelle est celle
que tu apprécies le plus
et celle que tu apprécies
le moins ?**




L'estime de soi consiste à reconnaître sa propre valeur et à faire preuve de respect envers soi-même. Encouragez votre enfant à réfléchir à toutes ses bonnes qualités. Cela peut l'aider à cultiver une bonne estime de soi, ce qui peut l'aider à se sentir plus confiant à l'école, au travail et dans d'autres domaines de sa vie.



De quoi es-tu le/la plus fier(ère) ?




Il est important d'être fier(ère) de ce que nous faisons et de qui nous sommes. Encouragez votre enfant à prendre le temps de se célébrer lui-même ainsi que ses accomplissements. Cela n'a pas besoin d'être un grand exploit, comme faire un marathon ou être accepté(e) à une bonne université. Les actes quotidiens, par exemple être un(e) bon(ne) ami(e) et aider les autres, sont également des moments dont nous pouvons être fiers.



**Quelle est la
chose la plus dure que
tu aies jamais faite ?**



Nous devons tous faire face à de gros défis, qu'il s'agisse d'atteindre un objectif sportif, d'avoir le courage de chanter en public ou de surmonter la perte d'un être cher. Certains défis sont un choix, tandis que d'autres nous sont imposés. Encouragez vos enfants à célébrer tous les obstacles qu'ils ont surmontés et toutes les choses qu'ils seront capables de faire à l'avenir.




Qu'est-ce qui te fait le plus peur ?



Les serpents. Prendre l'avion. Parler en public. Les hauteurs. Personne n'est à l'abri de la peur. Les peurs ne sont généralement pas nuisibles, mais si vous constatez que votre ado ou jeune adulte fait tout son possible pour éviter quelque chose, il pourrait s'agir d'une phobie, c'est-à-dire une peur démesurée et persistante. La plupart des phobies sont traitables. Encouragez donc votre enfant à demander de l'aide¹.

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. [who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf](http://www.who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf). 1992. Accessed December 7, 2021.

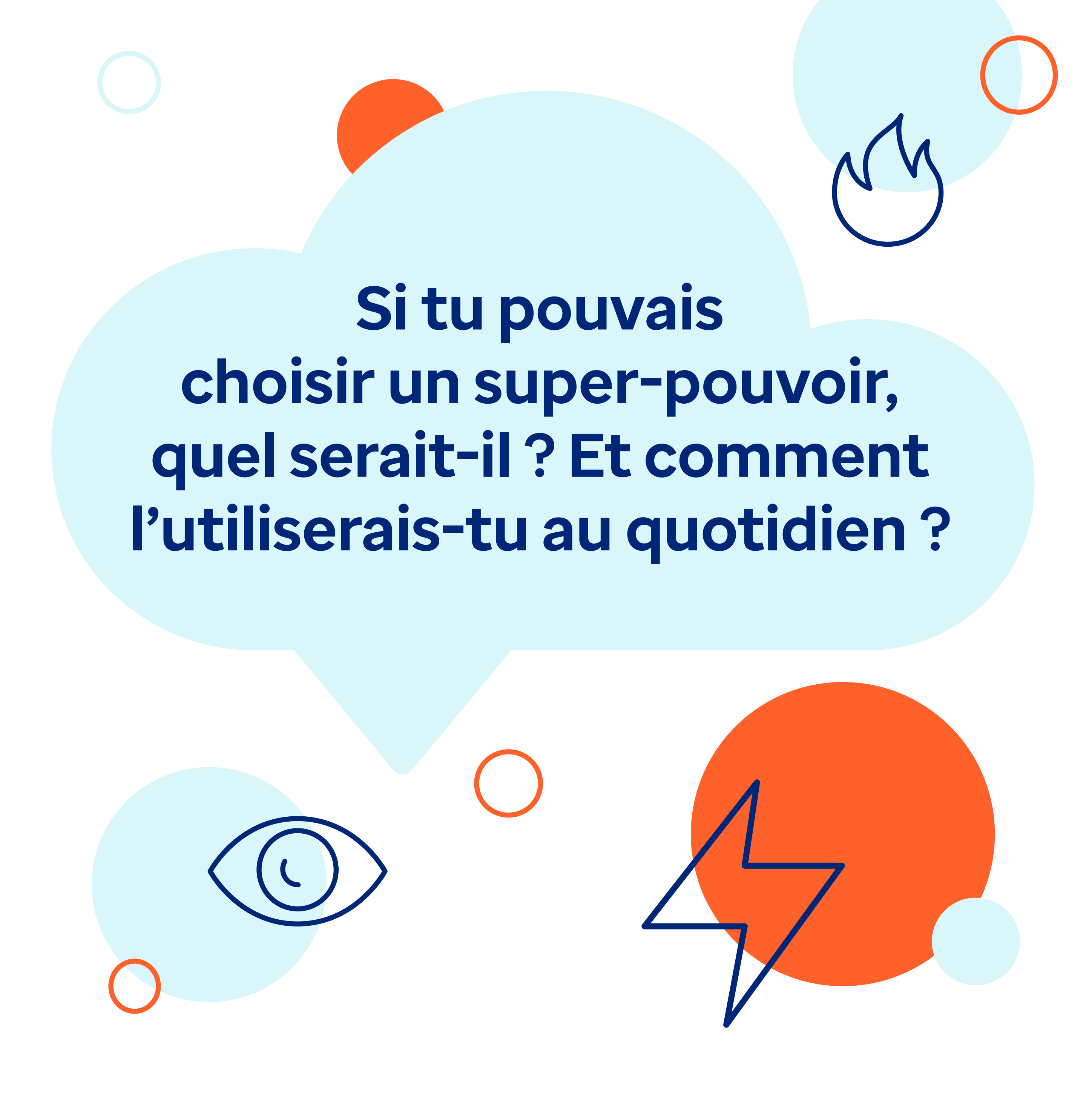


Quelle est la dernière bonne action que tu as accomplie ou dont tu as été témoin ?

Faire preuve de bienveillance envers les autres ne profite pas seulement à la personne qui en bénéficie. Un acte de bonté peut également apporter du bonheur à celui/celle qui fait le geste, peut améliorer son bien-être et sa santé physique¹. Encouragez donc votre enfant à rechercher des façons d'être bienveillant au jour le jour. Les petits gestes, comme tenir la porte à quelqu'un ou partager un repas avec une autre personne – ou tout acte permettant de cultiver un lien social – peuvent être encore plus significatifs que des actes anonymes ou en ligne¹.


1. Abrams Z. The case for kindness. American Psychological Association.

apa.org/news/apa/kindness-mental-health. August 2021. Accessed October 20, 2021.

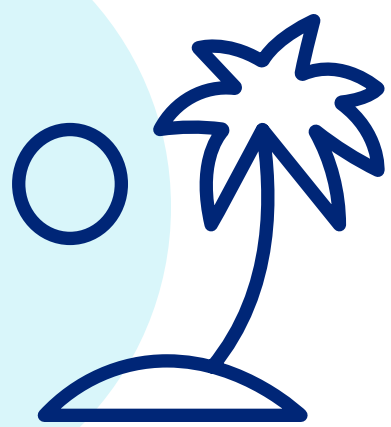


**Si tu pouvais
choisir un super-pouvoir,
quel serait-il ? Et comment
l'utiliserais-tu au quotidien ?**

Même si nous n'avons pas la capacité de voler, devenir invisibles ou accomplir les choses miraculeuses que nous voyons dans les dessins animés et les films à super-héros, nous avons tous des aptitudes et qualités qui nous distinguent. Prenez un moment pour enseigner à vos proches à apprécier leurs atouts ainsi que ceux qu'ils observent chez les autres.



À quoi ressemblerait une journée parfaite (du réveil au coucher) ?



Même si une journée parfaite est difficile à réaliser, il est important de prendre le temps de faire ce que nous aimons et ce qui est bon pour notre santé. Veillez à ce que vos proches dorment suffisamment et s'accordent des moments pour soi, pour s'adonner à la lecture ou à la musique, passer du temps entre amis ou faire d'autres activités agréables.