

AIDER VOTRE ADO À CALMER SON ESPRIT ET SON CORPS

Cela peut représenter un défi de faire ralentir un ado dans le monde numérique d'aujourd'hui et lui dire « détends-toi » peut aggraver son anxiété. Mais vous pouvez transformer ces mots « détends-toi » en un outil puissant pour lui en lui enseignant les compétences pour le faire. Quand un ado apprend à se calmer et à penser plus clairement, il sera mieux en mesure de gérer son stress et les défis de la vie.

Se détendre activement ne signifie pas se distraire, comme regarder la télévision ou faire défiler les pages dans les médias sociaux pour « décrocher ». Cela signifie prendre des mesures intentionnelles pour amener l'esprit et le corps à un état plus détendu. Prendre régulièrement du temps pour se détendre peut aider à faciliter un peu la vie pour toute votre famille.



Ce que vous pouvez faire pour l'aider

Encouragez la pratique. Il est courant qu'un ado essaie un exercice de relaxation une fois et déclare que ça n'a servi à rien. Comme pour toute nouvelle compétence, les exercices de relaxation doivent être répétés avant qu'ils commencent à être plus naturels. Encouragez votre ado à essayer chaque exercice à quelques reprises.

Exercez-vous avec lui. Votre ado peut également préférer essayer des exercices de relaxation avec quelqu'un d'autre que vous, comme un autre adulte de confiance ou un ami ou une amie, et c'est correct.

Faites preuve de créativité ensemble. Essayez des moyens différents de vous détendre. L'important, c'est que votre ado se sente autonome et sache que de nombreux outils sont à sa disposition.

RAPPEL : La façon dont vous gérez le stress vous-même a une grande influence sur votre adolescent.



Exercices de relaxation que votre ado peut essayer

Exercices de relaxation

Lorsque nous nous sentons anxieux, nous inspirons brièvement et de manière superficielle dans le haut de la poitrine, ce qui peut aggraver notre anxiété. Les recherches indiquent que respirer plus lentement et plus profondément est l'un des moyens les plus rapides de gérer le stress et de se calmer. Apprenez à votre ado à inspirer profondément et lentement lorsqu'elle se sent anxieuse. Quelques simples respirations profondes peuvent produire un effet calmant instantané qui peut aider à réduire le stress. Pour en savoir plus, consultez la ressource AISE pour les élèves de la 8^e à la 12^e année [Breathing Exercises to Calm Your Mind and Body](#).

Relaxation musculaire progressive

Le stress et l'anxiété peuvent faire que nos muscles se resserrent dans des endroits comme les épaules, le cou et la mâchoire. Et c'est une boucle de rétroaction : plus ces muscles se sentent serrés, plus nous nous sentons stressés. Relâcher cette tension par la relaxation musculaire progressive (RMP) peut être un moyen simple de soulager le stress. La RMP implique la tension et le relâchement d'un groupe de muscles à la fois. Au moment où votre ado a terminé, tous ses muscles devraient être détendus. Vous pouvez trouver des exercices de RMP guidés dans de nombreuses vidéos et applications téléphoniques gratuites, ainsi que sur des sites Web comme [Anxiety Canada](#).



Méditation de pleine conscience

Apprendre à ralentir par des exercices de pleine conscience ou la méditation peut nous aider sur le plan physique et émotionnel. Ces exercices visent à nous aider à nous libérer des pensées indésirables et à nous encourager à nous concentrer sur le moment présent. Cela peut nous amener à un état plus détendu. Un grand nombre de méditations guidées courtes et d'exercices de pleine conscience sont offerts dans des applications gratuites comme [Breathr](#) et la page Web [Guided Mindfulness Meditations](#) du Dr Vo, toutes deux de Kelty Mental Health. Le pédiatre Dr Dzung X. Vo a également écrit un livre pour les ados intitulé [The Mindful Teen](#).

Imagerie guidée

Avez-vous déjà fermé les yeux et imaginé que vous étiez allongé sur une plage de sable chaud ou dans un endroit familier où vous vous sentiez calme et en sécurité? L'imagerie (ou la visualisation) peut être un outil puissant pour relâcher la tension physique et mentale. La plupart des gens préfèrent être guidés par une voix pendant la visualisation. De nombreuses ressources audio et vidéo gratuites sont offertes, y compris ces [audio meditations](#) d'AboutKidsHealth.

Yoga et étirements doux

Le yoga et les exercices d'étirement doux offrent de nombreux bienfaits pour la santé physique et mentale, comme une meilleure posture, une plus grande flexibilité et un sentiment de calme intérieur. Les étirements et les mouvements peuvent déclencher dans le cerveau de votre ado des hormones de bien-être qui l'aideront à se sentir mieux. Vous pourriez assister à un cours de yoga en sa compagnie ou regarder des vidéos en ligne gratuites de yoga ou d'étirements doux, comme [Yoga for Teens](#).

Autres outils apaisants pour les ados (et pour vous)

- Écouter de la musique ou un balado
- Utiliser des balles spongieuses, des bagues anti-soucis et des « fidget gadgets » – réduire la tension et canaliser le stress en quelque chose de physique
- Écrire ou dessiner leurs préoccupations – les sortir de leur tête et voir les choses de façon plus objective
- Dormir avec des couvertures lestées – le poids supplémentaire sur le corps peut libérer « l'hormone du bonheur » (la sérotonine) dans le cerveau et parfois aider à dormir
- Prendre un bain ou une douche ou se frotter les mains avec une lotion parfumée
- Faire tout ce qui apporte de la joie ou un but à votre ado (comme cuisiner, faire du bricolage ou faire du bénévolat) – contribuer à la collectivité peut être particulièrement bon pour la santé mentale



Pour accéder à d'autres ressources, allez à la [page 20](#) ou consultez www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.