

## Guider la prochaine génération

Élever des enfants - ou faire partie intégrante de leur vie - peut être un mélange de joie et d'inquiétude. Nous voulons qu'ils soient heureux et en bonne santé, mais les enfants d'aujourd'hui sont confrontés à de nombreux défis. La bonne nouvelle, c'est que les adultes bienveillants peuvent faire une énorme différence dans leur bien-être mental.

### Comment aider les enfants à faire face aux changements dans leur vie

- Parlez ouvertement. Posez des questions sur les bons et les mauvais sentiments qu'ils ressentent lorsque le changement se produit.
- Informez-vous régulièrement d'eux : Prenez le temps d'avoir des discussions quotidiennes sur la façon dont les choses se passent.
- Restez positif
- Gérez votre propre stress : Prenez soin de vous - cela montre à vos enfants des compétences de gestion saine.
- Soyez à l'affût des signes d'alerte : Changements dans les habitudes de sommeil et d'alimentation, difficulté à se concentrer, retrait, irritabilité, parler d'automutilation / de suicide (demandez immédiatement de l'aide)

**Six façons de parler aux enfants de leur santé mentale:** Parler aux enfants de leurs sentiments est important, surtout lorsque nous avons des inquiétudes. Les conversations sur les émotions peuvent nous aider à comprendre ce que nos enfants traversent et comment les aider.

1. Garder son calme. Prendre de profondes respirations pour rester maître de la situation.
2. Exprimer ses inquiétudes : Partager en douceur ce que vous avez remarqué. Exemple : « Tu sembles déprimé ces derniers temps. Y a-t-il quelque chose dont tu aimerais parler? »
3. Écouter et faire preuve de compréhension : Donner à l'enfant de l'espace pour partager.
4. Montrer de l'amour et du réconfort : Rassurer l'enfant en lui disant qu'il n'est pas seul.
5. Discuter de l'aide professionnelle. Si nécessaire, expliquer que les thérapeutes sont comme des médecins pour notre esprit.
6. Continuer la conversation : Lui faire savoir qu'il peut toujours venir vers vous.

*Les fournisseurs de programmes d'aide aux employés (PAE) varient d'un pays à l'autre et d'un programme d'avantages sociaux à l'autre. Veuillez lire les conditions d'admissibilité au PAE figurant dans les documents relatifs à votre pays sur le site [UndertheHat.com](https://www.underthehat.com).*

# SIGNATURES DE L'ÉQUIPE

Projet :		Surintendant :	
Date :		Contremaître :	

## Thème :

Noms des membres de l'équipe
