Suggestions de bulletins pour les écoles secondaires

Santé mentale

**S’adapter à l’anxiété**

Les sentiments d’anxiété peuvent être courants à l’adolescence. Parfois, des adolescents habituellement heureux deviendront anxieux ou craintifs à propos de quelque chose, mais retrouveront leur bonne humeur un jour ou deux plus tard sans l’aide de leurs parents. Cependant, certains adolescents vivent des moments d’anxiété plus intenses et fréquents qui les empêchent de participer aux activités quotidiennes de la vie. Créer un environnement familial positif, encourager les adolescents à fréquenter régulièrement l’école et les aider à comprendre l’anxiété et à découvrir des façons de s’y adapter sont des aspects qui peuvent être bénéfiques.

Pour obtenir d’autres conseils sur la manière de surveiller et de comprendre les émotions et les comportements de vos adolescents, et pour connaître des astuces qui vous aideront à leur parler ouvertement et à les encourager à mettre en pratique leurs aptitudes d’adaptation, appelez *Connexion santé* au 705-721-7520 ou 1-877-721-7520 pour parler avec un membre du personnel infirmier (les services téléphoniques sont offerts en français sur demande)

au sujet du Programme de pratiques parentales positives Triple P ou visitez <http://www.triplepontario.ca/fr/home.aspx>.