



Canadian Mental  
Health Association  
Champlain East  
*Mental health for all*

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Champlain Est  
*La santé mentale pour tous*

329 rue Pitt Street  
Cornwall, ON K6J 3R1  
Tel 613-933-5845  
1-800-493-8271  
Fax 613-936-2323  
cmha-east.on.ca  
acsm-est.on.ca

Soumis par: L'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est

## **Connecter avec vos enfants cet été**

L'été est là, ce qui signifie que les enfants sont en vacances. Si vous êtes parent, vous vous demandez peut-être comment occuper vos enfants, loin des écrans, tout en veillant à ce qu'ils profitent de leur été sans dépenser beaucoup d'argent. Dans cet article, je vais vous donner quelques idées qui vous aideront à vous rapprocher d'eux, à créer de bons souvenirs et à profiter de ces vacances d'été avec eux.

### **Planifier les activités**

Un bon moyen de s'assurer que vos enfants apprécieront les activités prévues pour l'été est de les impliquer dans le processus de planification. Vous pouvez organiser une réunion de famille au cours de laquelle chacun fera part de ses idées et de ses préférences. Diverses options seront alors envisagées et tout le monde aura quelque chose à attendre avec hâte. En invitant les enfants à faire leurs propres recherches sur les destinations et les activités amusantes auxquelles la famille peut s'adonner tout en respectant un budget, vous les valoriserez et développerez leur sens des responsabilités.

### **Réserver du temps**

Un excellent moyen d'entretenir des relations solides avec vos enfants est de réserver délibérément du temps dans votre emploi du temps chargé pour participer pleinement aux activités prévues. Être présent avec vos enfants signifie être attentif mentalement et émotionnellement, et pas seulement être présent physiquement. Mettez de côté la technologie pour prendre le temps de parler et de vous engager face à face avec eux, en profitant des images, des sons et des émotions du moment.

### **Essayer quelque chose de nouveau**

En essayant de nouvelles choses en famille, vous pouvez apprendre à vos enfants à sortir de leur zone de confort et à acquérir de nouvelles compétences. Au lieu de s'en tenir aux destinations ou aux activités habituelles, pourquoi ne pas visiter un nouvel endroit, essayer des plats exotiques, explorer un nouveau passe-temps ou pratiquer un nouveau sport ?

### **Au service des autres**

Vous et vos enfants pouvez apprendre de grandes leçons en vous engageant dans des activités de service. Aider les autres n'est pas seulement bénéfique pour ceux qui sont servis, mais aussi pour ceux qui servent. Les occasions d'aider les gens autour de vous ne manquent pas : aider quelqu'un à déménager, faire des travaux de jardinage pour quelqu'un d'autre, faire des courses pour un proche, préparer un repas ensemble pour une personne malade. Vous pouvez également décider de vous associer à une cause qui vous tient à cœur, à vous et à vos enfants.



Canadian Mental  
Health Association  
Champlain East  
Mental health for all

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Champlain Est  
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street  
Cornwall, ON K6J 3R1  
Tel 613-933-5845  
1-800-493-8271  
Fax 613-936-2323  
cmha-east.on.ca  
acsm-est.on.ca

## Passer du temps dans la nature

Comme je l'ai indiqué dans mon dernier article, passer du temps dans la nature est très bénéfique pour la santé physique et mentale. Il existe de nombreuses façons de profiter de la beauté de la nature avec vos enfants : pique-nique dans un parc (en faisant participer les enfants à la préparation du repas), observation des oiseaux, faire du camping, pêcher, faire une randonnée en forêt, faire de l'équitation, etc.

## Assister à des événements estivaux

En cherchant bien, vous trouverez certainement divers événements auxquels assister dans votre région: concerts de musique, marchés de producteurs, foires de comté, expositions d'art, événements culturels, etc. Ce sont de bonnes occasions de découvrir de nouveaux artistes, des entreprises locales, de goûter à des plats différents et de vivre de nouvelles expériences.

En planifiant et en pratiquant diverses activités avec vos enfants, vous pouvez leur faire vivre des expériences enrichissantes et créer des souvenirs qu'ils chériront pendant de nombreuses années.

## Références :

[Mindful Ways to Connect with Your Kids During Summer Vacation \(mindfuljugni.com\)](http://mindfuljugni.com)

[Meaningful Ways to Connect with Your Kids During Summer Vacation - Familius.com Shop](http://Familius.com Shop)

## AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE ?

Composez ou textez le 2-1-1 pour bénéficier d'un service gratuit et confidentiel qui met facilement les gens en contact avec les aides sociales et communautaires essentielles dont ils ont besoin.

**Si vous pensez au suicide, composez le 9-8-8, une ligne d'urgence pour la santé mentale et la prévention du suicide.**

*Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifiée. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse [www.cmha-east.on.ca](http://www.cmha-east.on.ca).*