**[Les habitudes de vie des ados](http://www.centrecinapse.com/les-habitudes-de-vie-des-ados/)**

[Habitudes de vie](http://www.centrecinapse.com/category/habitudes-de-vie/)

**Les habitudes de vie, un concept trop souvent négligé dans l’évaluation des difficultés à l’école**

**Par Marc Gélinas, psychologue**



Il est généralement reconnu que les adultes ont besoin d’un minimum de 7 à 8 heures de sommeil. Pour les adolescents qui sont en pleine croissance on parle généralement de 9 à 10 heures. Or, en raison de nombreux facteurs (négligence, éclatement de la famille, etc. ) plusieurs adolescents ont des habitudes de vie qui ne sont pas compatibles avec leur réussite académique. Il n’est pas rare de constater que des jeunes se mettent au lit beaucoup plus tard que leurs parents et qu’ils continuent de bombarder leur cerveau de stimulations avec l’aide de jeux vidéos ou de textos. Pour certains, la présence d’une télévision et d’une console dans la chambre constitue une source constante de distractions et de stimulations alors que pour d’autres il s’agit de téléphones intelligents avec toutes leurs applications plus séduisantes les unes que les autres. Ajoutons à cela la consommation massive de boissons énergisantes afin de se tenir réveillé ou encore la consommation de stimulants (légaux ou non) et le cocktail devient carrément explosif. L’alimentation des jeunes qui pourrait faire l’objet d’un texte à elle seule est souvent beaucoup trop riche en sucres et en matières grasses résultant en une baisse d’énergie à long terme. Plusieurs jeunes n’avalent en fait qu’un seul repas complet par jour au souper. La sédentarité croissante de notre société en fait des cibles de choix pour constituer la première génération moins en santé que la précédente.

Idéalement, la chambre à coucher du jeune devrait être exempte de toute stimulation de nature électronique au moins une heure avant le moment prévu pour aller dormir et ce de façon à le préparer adéquatement pour le mode dodo. Les parents devraient continuer de superviser l’heure du coucher avec une attention particulière puisque le manque de sommeil affecte directement les résultats scolaires. Il n’est pas rare d’entendre des jeunes ou encore leurs professeurs se plaindre de leur fatigue alors qu’ils ont joué une bonne partie de la nuit. Il m’est arrivé de calculer le nombre d’heures passées à jouer avec certains jeunes et d’en venir à la conclusion qu’il s’agit véritablement d’une occupation à temps plein (au-delà de 50 heures/semaine dans plusieurs cas). L’effet s’observe également sur la motivation et l’intérêt des jeunes. Certains d’entre eux n’ont tout simplement plus l’énergie nécessaire pour réaliser leurs travaux scolaires ou pour se trouver un emploi d’étudiant se privant non seulement de revenus mais également d’une expérience de travail nécessaire au développement de leur sentiment de compétence et de leur estime de soi. Les jeunes finissent par douter de leurs capacités et ont tendance à laisser tomber les activités dans lesquelles ils se sentent moins compétents.

[](http://www.centrecinapse.com/wp-content/uploads/2014/03/ado-qui-dort.jpg)Les jeunes accrocs à la technologie ont également fortement tendance à s’isoler socialement (bien qu’ils diront socialiser virtuellement en ligne) et à négliger leurs responsabilités d’étudiants. La pratique régulière d’un sport peut souvent constituer un facteur de protection.

Comme le dit le slogan bien connu, la modération a bien meilleur goût qu’il s’agisse de travail, de sport ou de technologie. L’important demeure la recherche en tout temps d’un équilibre.

Finalement, les parents doivent continuer de s’impliquer dans les travaux académiques de leur enfant bien au-delà du primaire. Malheureusement nous laissons trop souvent des jeunes immatures sans encadrement alors qu’ils continueraient d’en profiter pleinement. La responsabilisation des enfants s’acquiert beaucoup plus tard dans une société où ils disposent d’à peu près tout ce qu’ils demandent sans trop d’efforts.

- See more at: http://www.centrecinapse.com/les-habitudes-de-vie-des-ados/#sthash.vGhjN4fP.dpuf