



... pour les parents

## 3.3 HISTOIRE DE FROUSSE

### J'apprends à m'apaiser

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur **les moyens pour s'apaiser**. Il a eu l'occasion d'expérimenter la respiration en carré, la méditation et la danse.

### SAVIEZ-VOUS QUE?

Il n'existe aucune stratégie universelle pour s'apaiser lorsque l'on vit du stress ou de l'anxiété. C'est pourquoi il s'avère utile et agréable pour votre enfant d'en essayer plusieurs pour mieux garnir son coffre à outils et pour trouver celles qui lui conviennent le mieux.

### À VOUS DE JOUER!

Votre enfant a été invité à utiliser à la maison l'une des trois stratégies apprises lors de l'atelier :

- Respiration au carré
- Visualisation : <https://www.youtube.com/watch?v=uoyr09swh3A>
- Danse : <https://www.youtube.com/watch?v=f3XyYOLftU4>

Demandez-lui de vous les expliquer et prenez le temps d'en pratiquer une avec lui.

Pour en connaître davantage sur le programme HORS-PISTE :

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/hors-piste/>