



... pour les parents



## 4.5 UNE TEMPÊTE DANS MA TÊTE

### J'apprends à utiliser la pleine conscience

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur la pleine conscience. Il a eu l'occasion de mieux comprendre l'approche et d'en expérimenter les bienfaits.

### SAVIEZ-VOUS QUE?

Les principales attitudes cultivées par la pleine conscience sont le non-jugement, la curiosité, la bienveillance, la gratitude et l'empathie. Celles-ci aident à prendre du recul sur certaines situations inconfortables et à sortir du pilote automatique pour être pleinement disponible au moment présent.

### À VOUS DE JOUER!

Vous pouvez aider votre enfant à intégrer la pleine conscience au quotidien par quelques actions très simples. Demandez-lui de :

- Nommer trois choses dont il a été reconnaissant dans sa journée;
- Prendre un moment pour porter attention à ses sensations et sa respiration;
- Nommer ses émotions lorsqu'il vit quelque chose de spécial;
- Mettre de côté les écrans durant les conversations.

Vous pouvez également parcourir ce *Guide de présence à soi* et réaliser certaines des activités proposées avec votre enfant:

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/12/Final-GPS.pdf>

Pour en connaître davantage sur le programme HORS-PISTE :

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



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale

Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre

Québec



Public Health  
Agency of Canada  
Agence de la santé  
publique du Canada



Université de  
Sherbrooke