



...pour les parents

5.2 UNE NOUVELLE SIRÈNE « DERNIER CRI » J'en apprends sur mes pensées

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur le lien entre ses pensées, ses émotions, ses sensations et ses réactions. Il a appris à **analyser une situation** selon différentes perspectives.

SAVIEZ-VOUS QUE?

La façon dont votre enfant interprète une situation a un impact important sur la façon dont il va se sentir et réagir vis-à-vis cette situation. Pour contrôler son stress ou son anxiété face à une situation, votre enfant peut apprendre à voir les choses autrement.

À VOUS DE JOUER!

Lorsque votre enfant vit ou anticipe une situation stressante, vous pouvez le questionner afin de l'aider à voir les choses autrement, en utilisant, par exemple, les questions suivantes :

- Es-tu 100 % certain que ça se passera de cette façon?
- Peux-tu imaginer un autre scénario possible?
- Si ton ami vivait la même situation, comment réagirait-il?

Pour en connaître davantage sur le programme HORS-PISTE :

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