



... pour les parents

5.3 LA GRANDE TRAVERSÉE DE LÉO LAROCHE J'adopte des pensées aidantes

Votre enfant a participé à un **atelier HORS-PISTE** sur les pensées. Il a appris à remettre en question ses pensées négatives et à adopter des pensées plus aidantes.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Les enfants anxieux ont tendance à se laisser envahir par leurs pensées. Notre tête est remplie de pensées qui sont parfois positives, parfois négatives. C'est normal! Mais il peut être important de se questionner sur nos pensées négatives et d'encourager nos pensées positives.

À VOUS DE JOUER!

Vous pouvez aider votre enfant en lui rappelant ces notions de base :

- Les pensées restent dans notre tête pendant un moment, mais finissent par repartir. Elles ne sont pas permanentes.
- Les pensées ne représentent pas toujours la réalité. C'est pourquoi il ne faut pas toujours les croire ni les écouter.
- Les pensées ne sont pas toujours utiles. Pour savoir si la pensée est aidante ou nuisible, il est possible de se poser la question suivante : Est-ce que cette pensée m'aide dans l'activité que je dois faire?

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