



... pour les parents



## 5.5 UN FOUILLIS DANS LA NUIT

### J'apprends à m'apaiser

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur l'apaisement. Il a appris que la musique et le silence peuvent avoir des effets sur son corps et son esprit et qu'il peut les utiliser pour s'apaiser.

### SAVIEZ-VOUS QUE?

Certains types de musique comme la musique douce ou la musique classique peuvent s'avérer de bons outils de gestion du stress. La musique peut aider à diminuer la fréquence cardiaque, les hormones du stress et la pression artérielle.

### À VOUS DE JOUER!

Vous pouvez écouter différentes pièces de musique avec votre enfant et lui demander de porter son attention sur les instruments, la mélodie ou sur ce qu'il ressent en lien avec cette musique. L'écoute consciente stimule l'attention et aide à être plus disponible dans le moment présent. Voici quelques suggestions:

- Musique classique : <https://www.youtube.com/watch?v=9E6b3swbnWg>
- Musique rock : <https://www.youtube.com/watch?v=XNRwOtIpR10>
- Musique relaxante : <https://www.youtube.com/watch?v=SwvjPZ3YcBg>
- Le silence

Vous pouvez aussi trouver d'autres activités de pleine conscience à l'adresse suivante : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/pleine-conscience/>.

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