



... pour les parents



## 6.1 DÉTECTIVES DU STRESS

### Je connais les situations qui me stressent

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur le stress. Il a identifié des situations qui peuvent lui **causer du stress** et des **stratégies** à utiliser pour s'apaiser.

#### SAVIEZ-VOUS QUE?

Les situations qui causent du stress sont propres à chacun. Il est donc important que votre enfant arrive à identifier les siennes, ce qui lui permettra ensuite de mettre en place des stratégies à utiliser pour s'apaiser lorsque ces situations surviennent. La reconnaissance des sources de stress mène peu à peu vers la recherche de solutions.

#### À VOUS DE JOUER!

Le fait de discuter de ces situations avec votre enfant peut être aidant pour le développement de saines stratégies de gestion du stress. Vous pouvez :

- Demander à votre enfant comment il se sent;
- Lui montrer l'exemple en parlant de vos émotions;
- L'accompagner dans l'expérimentation de stratégies pour s'apaiser : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/strategies-pour-appivoiser-mon-stress/>

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