



... pour les parents

6.2 DEVANT MOI OU... DANS MA TÊTE? Je distingue le stress et l'anxiété

Votre enfant a participé à un **atelier HORS-PISTE sur le stress et l'anxiété**. Il a appris à les différencier et à utiliser la méditation pour s'apaiser.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le stress est normal et joue un rôle important dans la capacité de votre enfant à faire face à certaines situations. C'est l'accumulation ou l'intensité du stress qui le rend nuisible. L'anxiété, c'est s'inquiéter pour quelque chose qui n'est pas arrivé et s'imaginer le pire. C'est un peu comme la peur d'avoir peur. L'anxiété, c'est aussi normal d'en vivre. Elle devient problématique lorsqu'elle freine votre enfant dans ses activités, lorsqu'elle perdure et lui cause de la souffrance.

À VOUS DE JOUER!

Prenez le temps d'écouter votre enfant en étant pleinement présent avec lui. Vous pouvez l'aider à s'apaiser lorsqu'il vit du stress ou de l'anxiété, notamment en écoutant une méditation avec lui, comme celle qu'il a écoutée en classe : https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/11/Gestion-du-stress_final.wav. Il en existe aussi plusieurs autres sur le web.

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