



... pour les parents



6.3 UNE EXPÉDITION HORS-ZONE

Je fais face à mon anxiété

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur la **zone de confort**. Il a appris à utiliser des stratégies pour affronter et diminuer son anxiété.

SAVIEZ-VOUS QUE?

La zone de confort englobe toutes les situations où votre enfant se sent bien et en terrain connu. À l'extérieur de la zone de confort se trouve la zone de peur, qui représente toutes les situations anxiogènes. Pour ne pas avoir peur, l'enfant peut avoir tendance à rester dans sa zone de confort; c'est ce qu'on appelle **l'évitement**. Plus l'enfant évite la peur, plus sa zone de confort se rétrécit et plus sa zone de peur s'élargit. L'évitement peut sembler calmer l'anxiété à court terme, mais il finit par l'augmenter. Il est donc important d'amener votre enfant à faire face aux situations anxiogènes.

À VOUS DE JOUER!

Vous pouvez accompagner votre enfant à sortir de sa zone de confort et à affronter ses peurs :

- Faites de nouvelles activités ensemble;
- Encouragez-le à affronter ses peurs lorsqu'elles surgissent, en respectant son rythme;
- Aidez-le à apaiser son anxiété en utilisant des stratégies d'apaisement (méditation, respiration, activités physiques, art, contact avec la nature, etc.)

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