



...pour les parents

M5.4 PAS DE DODO POUR LÉO!

J'apprends à m'apaiser

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur les stratégies d'apaisement. Il a appris qu'il pouvait utiliser la **respiration bedon** et les **mouvements conscients** pour **se calmer**.

SAVIEZ-VOUS QUE?

À l'aide d'une respiration profonde et consciente, les poumons envoient un signal au cœur et au cerveau pour se calmer. Tous ces éléments se coordonnent. Le cœur ralentit les battements et le cerveau se met en mode relax, pour permettre de se détendre.

À VOUS DE JOUER!

Essayez diverses stratégies d'apaisement avec votre enfant lorsqu'il a besoin de se calmer. En voici quelques-unes:

- Prendre 5 grandes respirations;
- Marcher autour de la pièce;
- Dessiner sans lever le crayon;
- Écouter une histoire ou une méditation guidée.

En essayant plusieurs stratégies, vous trouverez ce qui fonctionne pour votre enfant.

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