



... pour les parents

1.4 UNE NUIT EN FORÊT

Je reconnais mes émotions et mon stress

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur **les émotions et le stress**. Il a appris à reconnaître ses émotions et à identifier les situations qui lui causent du stress.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le stress est une réaction normale du corps pour faire face à un danger. C'est nécessaire dans plusieurs situations, comme devant un ours dans une forêt, par exemple. Dans la vie de tous les jours, le corps réagit au stress exactement comme s'il rencontrait un ours. Cependant, les dangers ne sont vraiment pas les mêmes et les sources de stress sont différentes. Il peut être causé par des situations telles qu'un examen ou un conflit avec des amis et amies ou un membre de la famille.

À VOUS DE JOUER!

Aidez votre enfant à reconnaître certains signaux de stress en lui demandant comment il se sent dans son corps (mains moites, cœur qui bat plus fort, boule dans le ventre, etc.). Vous pouvez également initier votre enfant à certaines stratégies pour l'aider à apprivoiser son stress à partir du lien suivant : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/strategies-pour-apprivoiser-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