



... pour les parents

## 2.5 Rémi garnit son coffre à outils

J'utilise des moyens pour faire face à une situation difficile

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE qui visait à l'aider à **utiliser des moyens pour composer avec une situation difficile.**

### SAVIEZ-VOUS QUE?

Vous est-il déjà arrivé de figer devant une situation problématique? Pour plusieurs, le rythme de vie actuel se déroule à une vitesse qui ne permet pas une pleine adaptation. Il est possible qu'un certain degré d'anxiété en découle, s'exprimant souvent par une spirale d'inactions (Rao et Napper, 2019).

### À VOUS DE JOUER!

Afin d'aider votre enfant à prendre un recul et aller chercher les moyens nécessaires pour faire face à une situation difficile, vous pouvez l'accompagner dans l'utilisation des stratégies suivantes (Rao et Napper, 2019) :

- S'éloigner des écrans et sortir marcher pour une meilleure concentration;
- Se tourner vers des personnes de confiance pour avoir de l'aide;
- Prendre un moment pour observer ce qui se passe à l'intérieur de soi, ses sensations, ses émotions, ses pensées;
- Bouger! Faire de l'activité physique pour se changer les idées;
- Gérer son stress par des stratégies telles que la méditation, la relaxation, le dessin;
- Apprendre à se faire confiance et essayer en acceptant le risque de se tromper.

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