



... pour les parents



4.1 Mon tourbillon intérieur

Je découvre mes sensations, émotions et pensées

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE qui visait à identifier **les émotions, les sensations et les pensées** qu'il peut vivre lors d'une situation de stress.

SAVIEZ-VOUS QUE?

En connaissant bien les sensations, émotions et pensées qui apparaissent lorsqu'il vit une situation de stress, votre enfant peut développer une sorte de système d'alarme. Plus un enfant est en mesure de reconnaître ces différents signaux, plus il sera capable d'en prendre conscience rapidement lorsqu'il se trouvera dans une situation de stress et de trouver des stratégies pour y faire face.

À VOUS DE JOUER!

Si vous êtes témoin d'une montée de stress chez votre enfant, vous pouvez l'aider à identifier les sensations physiques et les émotions qu'il vit en lui posant les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui se passe dans ton corps?
- Comment te sens-tu?

Vous pouvez également l'aider à identifier les pensées qu'il adopte en lui posant la question suivante :

- Qu'est-ce que tu te dis dans ta tête?

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