



... pour les parents



## 4.2 SE CALMER LE POMPON

J'utilise des stratégies pour m'apaiser

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur le stress. Il a appris des **stratégies** qu'il peut utiliser pour **s'apaiser**.

### SAVIEZ-VOUS QUE?

Tout le monde vit du stress, c'est normal. Il existe plusieurs stratégies pour aider votre enfant à bien le gérer et à s'apaiser, mais il n'existe aucune recette miracle qui fonctionne pour tous. Il peut être aidant d'en essayer plusieurs pour trouver celles qui conviennent à votre enfant.

### À VOUS DE JOUER!

Vous pouvez accompagner votre enfant dans l'essai des différentes stratégies proposées à l'adresse suivante :

- <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/strategies-pour-appivoiser-mon-stress/>

Rappelez-vous que c'est en les pratiquant régulièrement – dans les moments stressants et les moments de bien-être – que ces stratégies sont les plus efficaces.

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