



... 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-apprivoiser-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 entendre
ce contenu :



Pour en connaître plus sur le
programme HORS-PISTE :



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



Avec le financement de

Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Université de
Sherbrooke