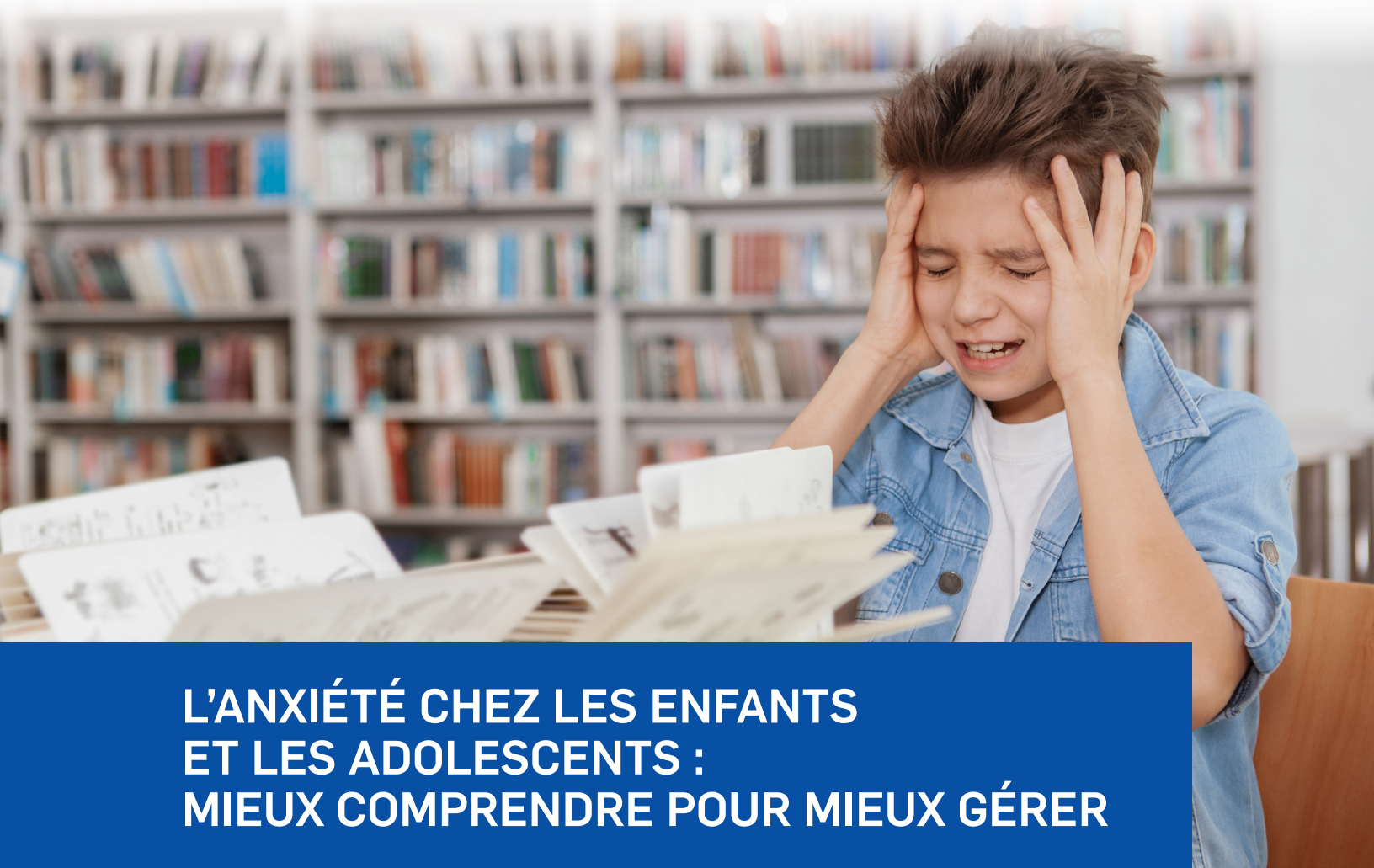




COFFRE à OUTILS

POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES DANS LEURS BESOINS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS



L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS : MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX GÉRER

OUTIL 16 – TRUCS ET ASTUCES POUR DIMINUER LE NIVEAU DE STRESS OU D'ANXIÉTÉ

OUTIL : De prévention | D'intervention

PUBLIC CIBLE : Enfants d'âge préscolaire et primaire et adolescents

PERSONNES VISÉES : Parents, enseignants et autres intervenants

CONCEPTION

Julie Beaulieu, Ph. D.
Sarah Kirouac, B. Éd.



DESCRIPTION DE L'OUTIL

Voici quelques stratégies que tu peux mettre en place quotidiennement afin de diminuer le niveau de ton stress ou de ton anxiété :

Prends soin de ton hygiène de vie :

- Bouge le plus souvent possible.
- Pratique des activités physiques qui te permettront d'évacuer ton stress ou ton anxiété et de diminuer tes manifestations anxieuses.
- Prévois quelques moments pour te détendre et te reposer.
- Garde une alimentation saine et équilibrée.
- Prévois des activités de loisirs pour pratiquer tes passions.
- Entoure-toi de personnes positives et de confiance, la socialisation est bonne pour toi.
- Limite ton exposition à des sources de stress comme une tablette électronique, un cellulaire ou un horaire surchargé.
- Essaie d'avoir des routines claires, constantes et cohérentes ainsi que de petits rituels (comportements répétés ayant une signification plus profonde et générant des émotions positives, tels que les salutations personnalisées à chaque élève lors de l'entrée en classe le matin ou le câlin avant de quitter le parent pour les cours de danse) pour calmer tes pensées.

Prends soin de ton hygiène de sommeil :

- Garde une routine claire et constante avant le coucher.
- Favorise les activités calmes avant de te coucher.
- Pratique des techniques favorisant la détente (ex. : techniques de relaxation, techniques de respiration, cohérence cardiaque, méditation pleine conscience, yoga).
- Couche-toi à une heure raisonnable selon tes besoins de sommeil.
- Limite ton exposition aux écrans pour optimiser ton sommeil (ex. : tablette électronique, cellulaire, jeux vidéo, télévision).

Prends soin de tes pensées :

- Félicite-toi pour tes efforts et tes réussites. Sois fier de toi! (« Super! J'ai réussi. Je peux le refaire. »).
- Donne-toi des compliments à toi-même (« Je suis fort(e)! », « Je suis persévérant (e)! »).
- Répète-toi des pensées aidantes dans ta tête (« Je suis capable! », « Je peux le faire ! », « J'ai surmonté ma peur! »).
- Écris tes pensées négatives sur une feuille et chiffonne-la.
- Rédige un journal personnel pour te vider l'esprit.
- Pratique des techniques de pleine conscience pour te ramener dans le moment présent et être davantage en contrôle de tes pensées.
- Écoute de la musique douce et calme pour apaiser ton esprit.