

Chers parents,

De nos jours, le stress fait souvent partie de nos vies, agissant comme un système d'alarme essentiel pour nous rendre vigilants face aux dangers. Les enfants, comme les adultes, peuvent ressentir du stress, notamment lors de la préparation à un examen ou d'une présentation orale devant leurs camarades.

Lorsque votre enfant anticipe souvent des scénarios négatifs et ressent du stress, il peut développer de l'anxiété. Il est important de l'aider à maîtriser ce stress en identifiant ses causes et en comprenant ses peurs. Cela lui permettra d'utiliser des outils adaptés pour résoudre ses problèmes et prévenir l'accumulation de situations anxiogènes.

Lors de ce second atelier, votre enfant a eu l'opportunité d'explorer ce thème à travers un jeu d'association reliant diverses formes de peur à leurs définitions, tout en les comparant à des éléments de son quotidien. Étant donné que la peur et le stress peuvent être étroitement liés, grâce à un outil nommé le thermomètre du stress (qu'il peut continuer à utiliser à la maison), il a pu :

- Reconnaître diverses sources de stress et situations anxiogènes ;
- Identifier différents moyens pour gérer son stress ou son anxiété ;
- Comprendre l'importance d'une communication adéquate dans un processus de résolution de problème ;
- Connaître les ressources accessibles dans le cadre d'une demande d'aide.

Puis, à travers différentes techniques de relaxation expérimentées en classe, telles l'activité physique, la cohérence cardiaque, ainsi que le yoga, il a été amené à :

- Identifier lesquelles pouvaient avoir un effet bénéfique pour lui.



SUGGESTIONS :

Le stress et l'anxiété peuvent être provoqués par des situations générant un sentiment de perte de contrôle de nos moyens, des situations portant atteintes à la personne, ou des situations imprévisibles ou nouvelles dans nos vies. Pour votre enfant, cela peut signifier la peur de vous décevoir devant vos attentes parentales. Vous pouvez aider votre enfant en l'accompagnant à se fixer des objectifs de réussite réalistes.

L'anxiété nous amène souvent à anticiper et ruminer des scénarios négatifs. Si c'est le cas de votre enfant, vous pouvez l'accompagner en dédramatisant ces situations imaginaires et en mettant l'accent sur ce qui est réel et sur le moment présent. En aidant votre enfant à prendre conscience de ses forces et de son pouvoir, vous allez contribuer à changer ces scénarios négatifs en scénarios positifs.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Merci de votre implication et de votre collaboration.

L'ÉQUIPE DE LIBERTÉ DE CHOISIR