

Atelier 2

Le stress et l'anxiété

Chers parents,

Un deuxième atelier a eu lieu dernièrement dans la classe de votre enfant. Le thème abordé : Le stress et l'anxiété.

De nos jours, le stress fait souvent partie de nos vies. Il agit comme un système d'alarme sur notre corps et il se met en action lorsque l'organisme a le besoin de se sentir vif et éveillé devant une situation où il doit se protéger, où il ressent une peur. Votre enfant n'en fait pas exception. Il est possible que son stress se manifeste, entre autres, lorsqu'il doit répondre à un examen ou faire un exposé oral devant sa classe.

C'est lorsque votre enfant se met à anticiper régulièrement des scénarios négatifs et que son stress s'intensifie, qu'il peut développer de l'anxiété. Il est donc important d'apprendre à apprivoiser son stress en tentant d'identifier d'où il peut provenir et de comprendre la peur qui s'y rattache. De cette façon, il pourra utiliser les bons outils pour trouver des solutions aux problèmes qu'il peut vivre, et ainsi, prévenir l'accumulation de situations stressantes ou anxiogènes.

Lors de l'atelier, votre enfant a reçu l'information à ce sujet au moyen d'un jeu d'association entre différentes formes de peurs, leur définition et des exemples. Par la suite, à l'aide d'un outil appelé le thermomètre du stress (outil qu'il peut poursuivre à la maison), il a pu :

- Reconnaître diverses situations stressantes ou anxiogènes et leurs sources;
- Identifier différents moyens pour gérer son stress et son anxiété;
- Être sensibiliser à la demande d'aide dans les situations plus difficiles.

Puis, à travers différentes techniques de relaxation expérimentées en classe, il a été amené à identifier lesquelles pouvaient le mieux fonctionner pour lui.

Suggestions :

- Le stress et l'anxiété sont souvent liés à la sensation de perte de contrôle de nos moyens face à des situations imprévisibles ou nouvelles et à la peur de l'échec ou du jugement affectant l'estime de soi. Pour votre enfant, cela peut aussi 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 attention et de votre collaboration.

L'équipe de **Liberté de choisir**

