

Et moi, parent, ado, comment je gère mon stress ?

A LA MAISON

J'ai vécu une situation
qui a déclenché en moi /
je vais bientôt vivre une
situation anxiogène ... >

Je ressens sur le
moment >

Je me comporte ... >

J'utilise AVANT, des
techniques qui m'ont
permis de **m'APAISER** >

J'utilise APRES, des
techniques d'auto
régulation >

CONTEXTE ADO: « Mon enfant panique à la veille de passer un examen... Mon enfant a peur la veille d'une compétition... »

CONTEXTE PARENT : « C'est vrai que moi aussi parent, il m'arrive de me sentir anxieux à la veille d'une présentation que je dois faire devant un auditoire... »

- **Stratégies cognitives : analyse de ses ressentis**

« Lister les sentiments qui m'envahissent : je ne me sens pas compétent(e), j'ai peur de dire des bêtises, je me sens idiot (e), j'ai peur de ne pas savoir quoi dire ».

- **Prise de conscience de mon état émotionnel : reconnaître la peur en moi et l'accepter**

« Je reconnais que j'ai peur et je l'accepte »

- **Stratégies psychocorporelles au choix : respiration, méditation, détente...**

- 10 respirations profondes : j'observe ma respiration / assis en tailleur, la colonne vertébrale bien droite
 - Un temps de méditation : je fais le vide dans mes pensées / assis en tailleur, la colonne vertébrale bien droite
 - Une promenade dans le parc, en forêt, ou bien écouter de la musique, prendre un bain
- ⇒ Ressentir les sensations, les bénéfices ...

- **Stratégies relationnelles : le partage des émotions**

- Soit je partage avec mes proches les moments positifs que je vis, soit je partage avec une personne de confiance des émotions difficiles.
- Si c'est une personne qui me génère du stress, prendre un moment pour parler de mes émotions avec la personne concernée

- **Stratégies cognitives :**

- **Analyse de ses ressentis** / « Quels sont les sentiments relatifs à cette peur ? ».
- **Estime de soi, confiance en soi** / « Lister ses qualités, se rappeler ses succès, se parler avec tendresse et avec respect »
- **Exercice projectif** : Visualisation de la scène, entraînement à l'oral

- **APRES le jour de l'épreuve : utiliser les techniques d'auto régulation de la peur**

« Une fois l'épreuve traversée, le succès obtenu et la peur dépassée, il est important de se rappeler COMMENT nous étions AVANT l'épreuve et de SE VOIR AUJOURD'HUI; tout comme de partager vos sentiments de fierté avec celui que vous étiez hier. Cette dernière ressource fondamentale permet d'avoir moins peur dans la vie, d'emmagasiner des ressources positives et de prendre confiance en soi. »

