

## 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  
permettent de  
**m'APAISER** >

J'utilise des **techniques**  
qui permettent de  
**PROGRESSER** >

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... »

- **Prendre conscience de son état émotionnel :**
  - ▶ **Analyser mes 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 ».
  - ▶ **Reconnaître la peur en moi et l'accepter :** « Je reconnais que j'ai peur et je l'accepte »
- **Se relaxer : confortablement installé (e), j'effectue...**
  - ▶ **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 ...  
⇒ Je ressens ce que se passe en moi, les sensations, les bénéfices ...
- **Partager mes émotions avec une personne de confiance**
  - ▶ 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
- **Construire de façon positive**
  - ▶ **Analyser mes ressentis :** « Quels sont les sentiments relatifs à cette peur ? »
  - ▶ **Reprendre confiance en moi :** « Lister mes qualités, se rappeler mes succès, se parler avec tendresse et avec respect »
  - ▶ **Se préparer à l'oral :** « Je visualise la scène, l'auditoire, j'énonce mon projet à haute voix, j'anticipe les questions que l'on pourrait me poser ... »
- **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 => je partage mes sentiments de fierté avec celui que j'étais hier.*

