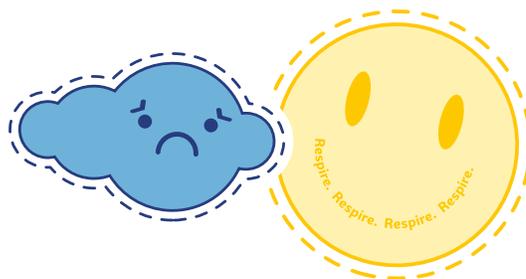


Comment aider mon enfant à gérer son stress?

1. Gérer **son propre** stress
2. Identifier les **indices** de stress au niveau du corps et du comportement de son enfant
3. Identifier les **causes** du stress
4. Amener le jeune à se souvenir de **ses succès passés** face à des situations stressantes
5. Favoriser **l'estime de soi** en soulignant ses forces et en valorisant ses idées, ses initiatives et les projets qu'il entreprend
6. Supporter son jeune à décontaminer les situations stressantes par **l'humour**
7. Supporter son jeune à prendre conscience de son **monologue intérieur négatif** pour l'arrêter
8. Suggérer à son jeune des **stratégies** pour surmonter des difficultés ou résoudre des conflits
9. Encourager son jeune à **aller chercher de l'aide** en cas de besoin
10. Amener son jeune à prendre conscience qu'il a un **pouvoir personnel** sur ses apprentissages
11. Centrer ses activités scolaires sur la **démarche** d'apprentissage (pas les notes!)
12. Accorder plus d'importance **au plaisir d'apprendre** et non à la performance
13. Inciter son jeune à faire de **l'exercice physique**
14. Amener son jeune à faire des exercices de **relaxation**
15. Favoriser son **expression** personnelle (fondamental) c'est-à-dire l'aider à exprimer ce qu'il ressent.
16. Exprimer son **amour inconditionnel** envers lui
17. **Avoir des attentes réalistes** par rapport à ses capacités
18. **Respecter son rythme** tant dans les apprentissages scolaires que dans les activités sportives et récréatives
19. **S'amuser avec lui**, partager des moments agréables avec lui.



Sources :

- Tiré de la conférence « Attention, enfant sous tension » par Germain Duclos, psychoéducateur et orthopédagogue
- [Gouvernement du Québec](#)
- Duclos, Germain, 2000. L'estime de soi : un passeport pour la vie, Hôpital Sainte-Justine, p.115