Gestion du stress et des émotions

De manière générale comme adulte, de quelle façon je gère mon stress sur une échelle de 1 à 10 ?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Je gère **très difficilement** | Je gère **facilement** les périodes de stress |

En période de stress, nous adoptons parfois des comportements d’accommodation parentale envers nos enfants (pour réduire la détresse de notre enfant). Lesquels pouvons-nous observer chez moi ?

Selon moi, quel est l’impact sur mon enfant ?

Dans l’accompagnement de mon enfant pour l’aider à mieux gérer son stress ou son anxiété, j’inscris ce que je fais de bien et ce que je peux améliorer pour mieux l’accompagner dans chaque colonne :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Normaliser / Accueillir | Évitement / Exposition | Accommodation | Hygiène de vie |
|  |  |  |  |

De manière générale comme adulte, de quelle façon je gère mes émotions sur une échelle de 1 à 10 ?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Je gère **très difficilement** | Je gère **facilement** mes émotions |

|  |  |
| --- | --- |
| Comment je me sens devant les émotions intenses de mon enfant ? Quelles sont mes réactions ? | J’identifie une stratégie que je souhaite mettre en place pour aider mon enfant à mieux gérer ses émotions (ex. : être un modèle, accueillir les émotions de mon enfant, l’aider à trouver des moyens, etc.). |
|  |  |

JE ME RÉSERVE DU TEMPS POUR MOI.

JE FIXE À MON AGENDA LA POURSUITE DU CIRCUIT PARENTS !