


stress et anxiété

STRATÉGIES D'ACCOMPAGNEMENT


Laurie Allard et Christian-René Leduc



Valoriser le processus plutôt que le résultat.




Éviter l'évitement ou les accommodations.




Laisser le jeune assumer les conséquences de ses choix.

Être un modèle.
C'est le message le plus puissant de l'éducation.



La peur nous parle d'un besoin de sécurité.

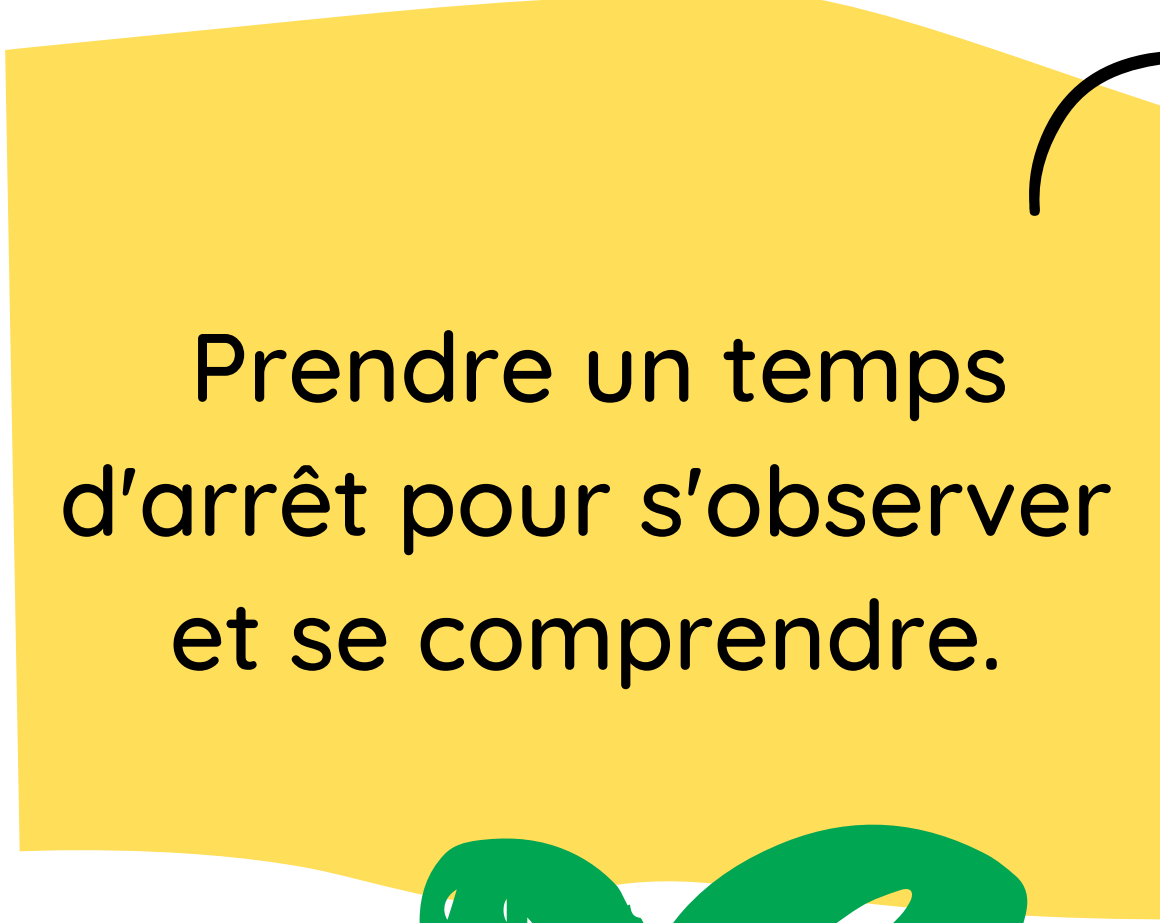


Écouter notre jeune, il s'exprime, c'est précieux.

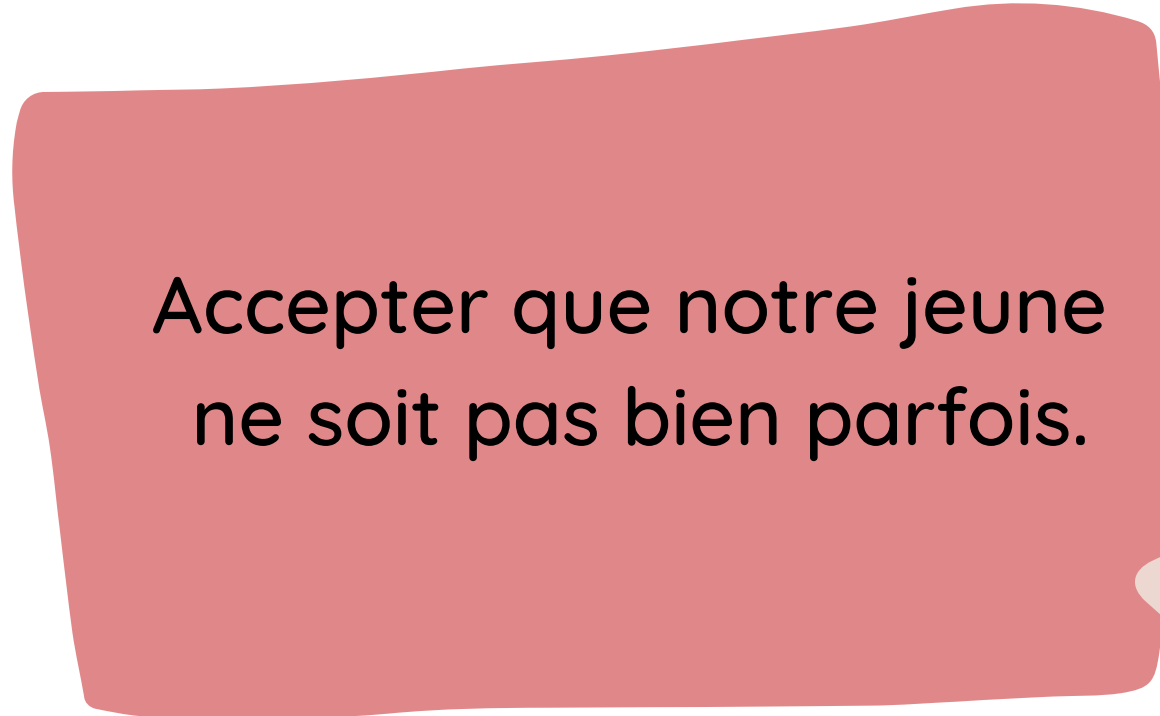
C'EST UN INVESTISSEMENT À MOYEN ET LONG TERME



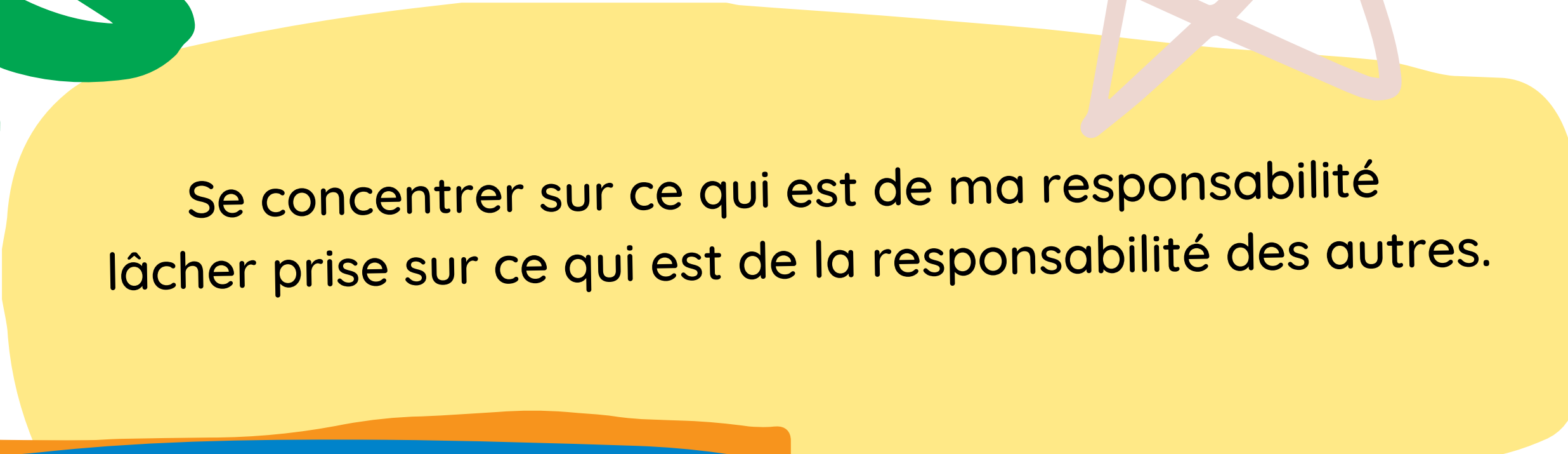
Utiliser des stratégies variées
de diminution du stress.



Prendre un temps
d'arrêt pour s'observer
et se comprendre.



Accepter que notre jeune
ne soit pas bien parfois.



Se concentrer sur ce qui est de ma responsabilité
lâcher prise sur ce qui est de la responsabilité des autres.



La responsabilité de chacun

- Savoir comment je me sens, de quoi j'ai besoin.
- Connaître mes goûts, mes intérêts, ce qui m'aide.
- Faire des choix et en assumer les conséquences.
- Prendre conscience de mes pensées et les moduler.



Faire
confiance à
son jeune!