

AIDER MON ENFANT DE 6 À 12 ANS À

# VIVRE SES ÉMOTIONS ET GÉRER SON STRESS

Être à l'écoute et le soutenir

Comment puis-je l'aider à reconnaître et exprimer ce qu'il ressent :



Toutes les émotions sont importantes. On ne choisit pas nos émotions, on les ressent!



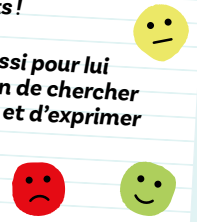
Dans la vie de tous les jours, votre enfant peut vivre différentes émotions comme la **tristesse**, la **colère** ou la **peur**.

Parlez avec l'autre parent de la manière de soutenir votre enfant et identifiez vos forces pour vous entraider.



En exprimant ses émotions, votre enfant fait des apprentissages importants!

Il s'agit aussi pour lui d'un moyen de chercher du soutien et d'exprimer un besoin.



En grandissant, votre enfant vit de nouvelles émotions et expériences. Il peut aussi vivre plusieurs émotions en même temps.

## Il est normal que votre enfant ressente du stress devant une situation qui :

- est **nouvelle** (ex.: changer de classe ou d'école);
- est **imprévue** (ex.: absence de l'enseignante sans avoir été averti);
- lui fait **peur**, même si elle n'est pas dangereuse (ex.: faire une présentation orale);
- peut influencer sa **confiance en lui** (ex.: avoir peur de ne pas se faire d'amis).

## VOTRE ENFANT A BESOIN DE VOUS POUR :

- ★ apprendre à gérer ses émotions et son stress;
- ★ trouver des stratégies pour le faire en respectant les autres.

« Tu as le droit d'être en colère, mais tu dois rester poli! »



Un enfant qui apprend à gérer ses émotions et son stress est **mieux préparé aux situations difficiles** et développe de **meilleures relations avec les autres**.

Cela favorise aussi son **estime de soi** et sa **réussite à l'école**.

Malgré votre présence rassurante, il se peut que votre enfant **se confie à d'autres personnes que vous**, comme ses ami(e)s.

C'est normal et bon pour lui!



Il peut arriver que vous soyez inconfortable devant les émotions que vit votre enfant. **Prenez un moment pour vous**, au besoin. Vous pourrez ensuite mieux l'aider.

Parlez avec l'autre parent ou votre entourage si c'est difficile.



# L'AIDER À RECONNAÎTRE ET EXPRIMER CE QU'IL RESSENT

Lorsque les émotions et le stress de votre enfant sont trop intenses, il faut d'abord l'aider à se calmer.

1. **Identifier avec lui les signes dans son corps**: chaleur dans le visage, boule dans le ventre, pression dans la poitrine, mains humides, cœur qui bat vite, etc.

3. **L'encourager à trouver ses propres moyens** pour exprimer ce qu'il vit et se calmer.

Exemples :



2. **Accueillir ses émotions, en l'aidant à les nommer**:

- « Tu sembles triste. Je comprends, moi aussi je serais triste à ta place. »
- « C'est normal d'être déçu quand on ne réussit pas. Moi aussi, je trouve ça difficile quand ça m'arrive. »



## Sa colère

- ✓ **Se défouler** en dansant, en bougeant
- ✓ **Lancer** des boules de papier dans une boîte
- ✓ **Crier** dans un oreiller



## Sa tristesse

- ✓ **Écouter** de la musique
- ✓ **Écrire** dans un journal
- ✓ **Serrer** sa peluche préférée dans ses bras
- ✓ **Parler** à un(e) ami(e)



## Son stress

- ✓ **Respirer** profondément
- ✓ **Aller jouer** dehors
- ✓ **Avoir** des pensées positives.

« Je fais de mon mieux, je suis capable. »

Tout comme vous, votre enfant peut avoir besoin qu'on lui laisse du temps pour vivre son émotion et comprendre ce qu'il ressent.

## Lorsque votre enfant est calme :

- L'écouter et l'aider à comprendre la situation et ce qu'il ressent :

« Je suis là pour toi. Qu'est-ce qui t'inquiète et te stresse ? »



- L'aider à reconnaître les moments où il réussit à utiliser un bon moyen pour gérer ses émotions :

« Tu vois, tu as réussi à te calmer en écoutant ta musique. »

## Vous contribuez à limiter le stress de toute la famille, lorsque vous :

- Accordez plus d'importance aux apprentissages qu'aux résultats
- Vivez des moments calmes et de plaisir en famille
- Tentez d'avoir une routine familiale stable



## Moi, parent



Comment est-ce que j'exprime mes émotions devant mon enfant ?

Quels sont mes moyens pour mieux gérer mon stress ?

Si j'étais à la place de mon enfant, comment je me sentirais ?

