

A woman with long brown hair, wearing a white tank top and black leggings, is kneeling on a wooden floor. She is looking down at a young child with brown hair, who is wearing a dark long-sleeved shirt and pink pants. The child is sitting on the floor, looking down. The woman's hands are resting on the floor near the child. In the background, there is a white chair and a radiator.

« Mon enfant est stressé... »

## Astuces pour les parents

Le stress est une réaction normale de l'organisme. Les situations stressantes sont souvent des situations où on a peu de contrôle, imprévisibles, nouvelles et qui menacent notre ego. Plusieurs stratégies permettent de diminuer les manifestations du stress et peuvent être enseignées à vos enfants :

### 1. La détente :

- Pratiquez une technique de relaxation : pleine conscience, méditation, yoga, etc.
- Pratiquez une technique de respiration : tortue, respiration abdominale, etc.
- Pratiquez la cohérence cardiaque (méthode 365).
- Relaxe vos muscles de manière progressive grâce à la technique de Jacobson.
- Écoutez de la musique.

### 2. L'exercice physique :

- En situation de stress, on mobilise de l'énergie.
- Faire de l'exercice physique permet de libérer cette énergie et contribue à faire cesser la réponse au stress avant qu'elle ne s'installe.