



KAWARTHA PINE RIDGE  
DISTRICT SCHOOL BOARD

# Nos enfants et le stress!

## NES activités de la boîte à outils

### Les choses qui bouleversent ou stressent votre enfant

1. Qui est-ce qui dérange ou bouleverse votre enfant?  
2. Quelles sont les choses qui le stressent ou qui le dérangent le plus dans la vie?

**Stratégie**  
Prenez du temps pour passer de 10 à 20 minutes avec chaque enfant. Posez-lui des questions sur les moments où il se sentait inquiet, bouleversé ou stressé.

**Questions à poser aux enfants**

- Qu'est-ce qui le dérangent?
- Qu'est-ce qui le bouleverse?
- Qu'est-ce qui le stress le plus?

**Qu'**  
Utilisez une feuille de papier et demandez aux enfants qu'ils écrivent les choses qui les dérangent, les stressent ou qui les inquiètent. Ils peuvent aussi dessiner une image de ce qui les dérange le plus.

[www.kbhavestress.org](http://www.kbhavestress.org)

Nos enfants et le stress est un programme de la Fondation de psychologie du Canada.

NOS ENFANTS ET LE STRESS - LA BOÎTE À OUTILS - ACTIVITÉS

### Arrêtez! Regardez! Écoutez!

Comment faire preuve de créativité dans la communication avec les enfants

**ARRÊTEZ!**  
Certains parents parlent avec l'enfant en réfléchissant à ce qu'ils ont dit. Arrêtez-vous un instant et réfléchissez à ce que vous avez dit. Essayez de penser à ce que vous avez dit et à ce que vous avez ressenti.

**REGARDEZ!**  
Certains parents regardent leur enfant en réfléchissant à ce qu'ils ont dit. Arrêtez-vous un instant et regardez votre enfant. Essayez de penser à ce que vous avez dit et à ce que vous avez ressenti.

**ÉCOUTEZ!**  
Certains parents écoutent leur enfant en réfléchissant à ce qu'ils ont dit. Arrêtez-vous un instant et écoutez votre enfant. Essayez de penser à ce que vous avez dit et à ce que vous avez ressenti.

[www.kbhavestress.org](http://www.kbhavestress.org)

Nos enfants et le stress est un programme de la Fondation de psychologie du Canada.

NOS ENFANTS ET LE STRESS - LA BOÎTE À OUTILS - ACTIVITÉS

### Techniques de relaxation rapide

**Bercer l'enfant**  
Cherchez un endroit calme et le plus sûr possible. Dites-lui calmement que vous allez le bercer et que vous allez le bercer. Prenez chaque main et épaulé séparément. Bercez l'enfant en rythme de haut en bas.

**Un trou dans les nuages** (pour aider à soulager les maux de tête)  
Nez allongé horizontalement face au plafond. Fermez les yeux. Imaginez un trou dans le ciel. Regardez à travers le trou. Imaginez que vous êtes en train de regarder à travers le trou. Imaginez que vous êtes en train de regarder à travers le trou.

**L'oursin**  
Dites à votre enfant, imaginez-vous être un oursin. Imaginez les épines à la hauteur de vos épaules et gardez votre position en mouvement. Laissez vos bras se balancer. Répétez cinq fois « oursin ».

**Grandes respirations** (pour détendre le corps et l'esprit)  
Inspirez profondément par le nez. Imaginez que vous êtes en train de respirer par le nez. Imaginez que vous êtes en train de respirer par le nez. Imaginez que vous êtes en train de respirer par le nez.

**Contractions de contraction**  
Contractez vos muscles pendant 10 secondes. Détendez-les pendant 10 secondes. Répétez cinq fois.

[www.kbhavestress.org](http://www.kbhavestress.org)

Nos enfants et le stress est un programme de la Fondation de psychologie du Canada.

NOS ENFANTS ET LE STRESS - LA BOÎTE À OUTILS - ACTIVITÉS

### « Que fais-tu? »

Les enfants sont naturellement curieux et ont besoin de savoir ce que vous faites. Utilisez ces questions pour encourager votre enfant à partager ses idées et ses expériences.

**Pour les enfants de quatre à cinq ans**  
Un ami peut venir en jeu que vous faites? **Que fais-tu?**  
Un ami peut venir en jeu que vous faites? **Que fais-tu?**  
Un ami peut venir en jeu que vous faites? **Que fais-tu?**

**Pour les enfants de six à neuf ans**  
Qu'est-ce que tu fais quand tu es seul? **Que fais-tu?**  
Qu'est-ce que tu fais quand tu es avec ta famille? **Que fais-tu?**  
Qu'est-ce que tu fais quand tu es avec tes amis? **Que fais-tu?**

**Autre suggestion:**  
Si vos enfants ont envie de vous raconter ce qu'ils ont fait, laissez-les raconter à leur manière. Utilisez ces questions pour encourager votre enfant à partager ses idées et ses expériences.

[www.kbhavestress.org](http://www.kbhavestress.org)

Nos enfants et le stress est un programme de la Fondation de psychologie du Canada.

NOS ENFANTS ET LE STRESS - LA BOÎTE À OUTILS - ACTIVITÉS

### Façons de résoudre un problème

Il est important de savoir comment résoudre un problème. Utilisez ces stratégies pour encourager votre enfant à trouver des solutions créatives.

**Étape 1: Quel est le problème? Nommez-le.**  
Qu'est-ce qui se passe? Comment ça se passe? Comment ça se passe?

**Étape 2: Comment ça se passe?**  
Comment ça se passe? Comment ça se passe? Comment ça se passe?

**Étape 3: À quel point ça te dérange-t-il?**  
À quel point ça te dérange-t-il? À quel point ça te dérange-t-il?

**Étape 4: Quelles sont les solutions possibles?**  
Quelles sont les solutions possibles? Quelles sont les solutions possibles?

**Étape 5: Comment ça se passe?**  
Comment ça se passe? Comment ça se passe? Comment ça se passe?

[www.kbhavestress.org](http://www.kbhavestress.org)

Nos enfants et le stress est un programme de la Fondation de psychologie du Canada.

NOS ENFANTS ET LE STRESS - LA BOÎTE À OUTILS - ACTIVITÉS

### La vie de mon enfant: Les choses qui peuvent aider à réduire le stress de mon enfant

1. Faire un dessin de ce que votre enfant aime faire.  
2. Faire un dessin de ce que votre enfant aime faire.  
3. Faire un dessin de ce que votre enfant aime faire.

**Activité à faire à la maison**  
Cela consiste à faire un dessin de ce que votre enfant aime faire.

[www.kbhavestress.org](http://www.kbhavestress.org)

Nos enfants et le stress est un programme de la Fondation de psychologie du Canada.

NOS ENFANTS ET LE STRESS - LA BOÎTE À OUTILS - ACTIVITÉS

### Prendre soin de Moi

Les enfants ont besoin de prendre soin d'eux-mêmes. Utilisez ces stratégies pour encourager votre enfant à prendre soin de lui-même.

**Pour m'aider à me sentir mieux, je peux:**  
aller au coucher;  
prendre une douche ou se laver les cheveux;  
porter quelque chose de confortable;  
écouter de la musique;  
faire quelque chose qui te rend heureux.

[www.kbhavestress.org](http://www.kbhavestress.org)

Nos enfants et le stress est un programme de la Fondation de psychologie du Canada.

NOS ENFANTS ET LE STRESS - LA BOÎTE À OUTILS - ACTIVITÉS

### Être gentil avec moi-même: mes deux voix intérieures

Les enfants ont souvent deux voix intérieures. Utilisez ces stratégies pour encourager votre enfant à être gentil avec lui-même.

**Si elle dit des choses positives**  
Si elle dit des choses positives, dit-lui: « C'est bien! C'est bien! C'est bien! »

**Si elle dit des choses négatives**  
Si elle dit des choses négatives, dit-lui: « C'est bien! C'est bien! C'est bien! »

[www.kbhavestress.org](http://www.kbhavestress.org)

Nos enfants et le stress est un programme de la Fondation de psychologie du Canada.

NOS ENFANTS ET LE STRESS - LA BOÎTE À OUTILS - ACTIVITÉS

### Les feux de signalisation du stress

**Feu rouge: Arrête! (Stress)**  
**Feu jaune: Change! (Utilise tes outils)**  
**Feu vert: Vas-y! (T'es capable)**

[www.kbhavestress.org](http://www.kbhavestress.org)

Nos enfants et le stress est un programme de la Fondation de psychologie du Canada.

NOS ENFANTS ET LE STRESS - LA BOÎTE À OUTILS - ACTIVITÉS

# Les choses qui bouleversent ou stressent votre enfant

1. Qu'est ce qui dérange ou bouleverse votre enfant?
2. Selon vos enfants, qu'est-ce qui est la cause de leur stress ou de leur bouleversement?

## Stratégie

Trouvez du temps pour passer de 10 à 20 minutes avec chaque enfant. Posez-leur des questions sur les moments où ils se sentent inquiets, bouleversés ou stressés.

Questions à poser aux enfants :

- Qu'est-ce qui te préoccupe?
- Qu'est-ce qui te bouleverse?
- Que fais-tu quand tu te sens bouleversé?

## Ou

Utilisez une feuille de papier et demandez aux enfants qu'ils écrivent (ou écrivez pour eux) les choses qui les dérangent. Ils voudront peut-être les dessiner puis en discuter par la suite.



[www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org)

Nos enfants et le stress™ est un programme de la Fondation de psychologie du Canada



La Fondation de Psychologie du Canada  
Soutenir Les Parents | Rapprocher Les Familles

Présenté par le



Groupe Financier Banque TD

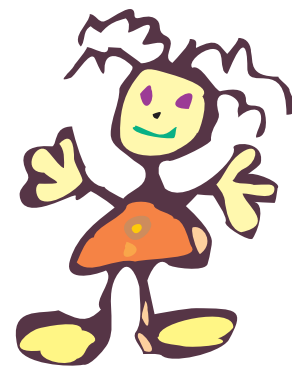


Partenaire national

# Arrêtez! Regardez! Écoutez!

## Comment faire preuve de créativité dans la communication avec les enfants

Il est important de savoir ce qui dérange ou bouleverse votre enfant. N'attendez pas qu'il devienne stressé. Une fois que les choses se sont calmées, demandez-lui ce qui l'inquiète. Écoutez très attentivement. Évitez de finir les phrases à sa place ou de l'interrompre. Arrêtez, regardez et écoutez.



### ARRÊTEZ!

- Certains parents préfèrent parler avec l'enfant au milieu d'une activité (par exemple, à bord de l'autobus, en lavant la vaisselle ou en pliant le linge). À quels moments votre enfant est-il plus porté à parler? L'heure du souper est-elle un bon moment pour échanger?



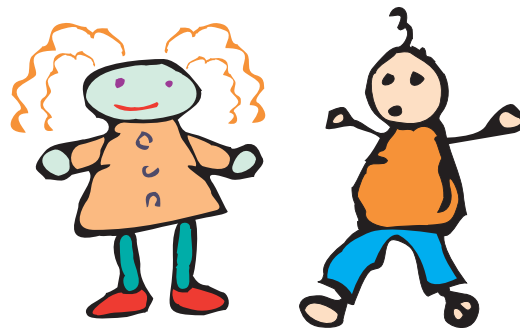
- Il est parfois préférable de choisir un moment où vous pourrez discuter avec votre enfant sans interruption et sans vous sentir bousculé.
- Donnez le ton à la conversation. Dites par exemple à votre enfant : « Je sais qu'il y a des choses qui t'énervent parfois. Peux-tu m'en parler? » Laissez à votre enfant le temps de finir ce qu'il raconte. Évitez de l'interrompre. Encouragez-le par des signes de tête. Soyez à l'écoute non seulement de ses paroles, mais des émotions qu'elles révèlent.

### REGARDEZ!

- Une fois par jour, vérifiez subtilement l'expression sur le visage de votre enfant. Mettez-vous à sa hauteur ou assoyez-le sur vos genoux. Regardez-le dans les yeux. Suit-il votre regard ou a-t-il toujours les yeux en mouvement? A-t-il la mâchoire tendue et crispée? Est-il souriant et de bonne humeur? A-t-il l'air détendu?

### ÉCOUTEZ!

- Montrez à l'enfant que vous vous intéressez vraiment à ce qu'il dit. Assoyez-vous en face de lui et observez son visage. Écoutez-le sans dire un mot. Donnez-lui des encouragements non verbaux, comme des signes de tête par exemple. N'oubliez pas que la parole est moins rapide que l'esprit. Un jeune enfant peut prendre du temps à s'exprimer, surtout s'il a quelque chose de difficile à communiquer. Il faut donc donner à l'enfant le temps de parler. Surtout, ne pas finir les phrases à sa place. Même si vous croyez savoir ce qu'il veut dire, laissez-le s'expliquer dans ses propres mots.



[www.kidshavestressto.org](http://www.kidshavestressto.org)

Nos enfants et le stress<sup>SM</sup> est un programme de la Fondation de psychologie du Canada



La Fondation de psychologie du Canada  
Soutenir Les Parents | Rassembler Les Familles

Présenté par le



Groupe Financier Banque TD



Partenaire national

# Techniques de relaxation rapide

## Berçer l'enfant

Debout ou assis, étirez les bras le plus loin possible. Déplacez lentement vos bras vers l'avant et croisez-les. Placez chaque main sur l'épaule opposée. Bercez l'enfant et serrez-le dans vos bras.



## Un trou dans les nuages (pour étirer et soulager les muscles tendus)

Nous allons maintenant faire un exercice d'étirement. Tenez-vous debout, bien droit, et posez les mains sur vos hanches. Levez un bras au-dessus de votre tête en l'étirant le plus possible. Imaginez que vous essayez de toucher un nuage et que vous le repoussez de votre main. Poussez bien fort ! Ensuite, laissez votre bras retomber lentement le long de votre corps. Étirez l'autre bras et repoussez encore le nuage. Mettez-y toute votre force ! Laissez votre bras retomber. Levez les deux bras. Joignez les mains, tournez-les vers le haut, et soulevez le nuage. Laissez ensuite vos bras retomber très lentement le long de votre corps.



## L'ourson

Debout ou assis, tenez-vous bien droit, les mains le long du corps. Haussez les épaules à la hauteur des oreilles et gardez cette position un moment. Laissez retomber vos épaules. Dites « ours... » en haussant les épaules et « son... » en les relâchant. Répétez cinq fois « our... son... ».

## Grandes respirations (pour détendre le corps et l'esprit)

Installez-vous à votre aise, étendu sur le dos ou assis confortablement, les deux pieds à plat sur le sol. Fermez les yeux si vous le désirez. Nous allons maintenant nous exercer à prendre de grandes respirations.

Imaginez que vous avez un ballon dans le ventre. Placez une main sous votre nombril. Comptez jusqu'à quatre en prenant de grandes respirations par le nez. Vous sentez le ballon se gonfler d'air. Lorsque le ballon est rempli, expirez lentement, en comptant encore jusqu'à quatre, pour laisser l'air s'échapper complètement. Votre main suivra les mouvements du ballon qui se gonfle et se dégonfle.

1. Remplissez lentement le ballon....1...2...3...4...
2. Maintenant, expirez lentement pour vider le ballon....1...2...3...4...
3. Répétez cinq fois puis respirez normalement.

Attention : N'oubliez pas d'expirer aussi lentement que vous inspirez. Cela vous évitera de vous étourdir ou de faire de l'hyperventilation.



## Contraction-décontraction

Tenez-vous bien, droit, les mains le long du corps et les doigts pointés vers le bas. Serrez les poings très forts. Serrez fort, fort, fort! Relâchez. Maintenant, serrez de nouveau les poings et tendez vos bras le long du corps. Serrez le plus fort possible! Relâchez. Cette fois-ci, contractez vos jambes en serrant les poings et les bras. Serrez fort, fort, fort! Relâchez. Répétez l'exercice. Secouez les mains, les bras et les jambes en goûtant la sensation de détente que procure cet exercice.

[www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org)

Nos enfants et le stress<sup>SM</sup> est un programme de la Fondation de psychologie du Canada

# « Que fais-tu? »

Les enfants sont parfois troublés par des événements qui se passent à l'école ou à la maison. Le jeu « **Que fais-tu?** » leur permet de s'amuser tout en pensant à la façon de régler certaines situations. Cela leur apprend à anticiper, à planifier et à trouver des idées. Faites donc de petites mises en situation amusantes en demandant à l'enfant ce qu'il ferait dans chaque cas. Laissez à votre enfant le temps de songer aux questions. Au besoin, faites un commentaire qui comprend une partie de la solution. Soyez patient. Ne cherchez pas à juger les réponses.



## Pour les enfants de quatre et cinq ans



Un ami joue avec un jeu que tu veux. **Que fais-tu?**

Un ami t'enlève un jeu des mains. **Que fais-tu?**

Ton frère change le poste de télévision pendant que tu regardes ton émission préférée. **Que fais-tu?**

Ta petite sœur fait tomber la tour que tu viens de bâtir. **Que fais-tu?**

Tu rates un pique-nique parce qu'il pleut. **Que fais-tu?**

Tu as brisé le jeu d'un ami sans faire exprès. **Que fais-tu?**

Quelqu'un te donne le choix d'emprunter n'importe quel animal du zoo. **Que fais-tu?**

## Pour les enfants de six à neuf ans



Quelqu'un sonne à la porte pendant que tu es seul à la maison. **Que fais-tu?**

Tu oublies ton lunch à la maison. **Que fais-tu?**

Quelqu'un te donne le choix de décider quel sera le menu, ce soir, au souper. **Que fais-tu?**

Tu sens de la fumée et tu es seul à la maison. **Que fais-tu?**

Quelqu'un se sent mal ou se blesse à la maison. **Que fais-tu?**

Tu te perds pendant que tu magasines avec ta maman. **Que fais-tu?**

Tu vois un étranger rôder dans ton école. **Que fais-tu?**

Un enfant plus grand que toi vole ton argent de poche. **Que fais-tu?**

## Autre suggestion :

Si vos enfants ont entre six et neuf ans, jouez à « *Que fais-tu d'autre...* ». Une fois que l'enfant a répondu à la question « *Que fais-tu?* », demandez-lui : « *Que peux-tu faire d'autre...* ».

[www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org)

Nos enfants et le stress<sup>™</sup> est un programme de la Fondation de psychologie du Canada



La Fondation de Psychologie du Canada  
Soutenir Les Parents | Rassembler Les Familles

Présenté par le



Groupe Financier Banque TD



Partenaire national

# Façons de résoudre un problème

Il est important de se détendre avant d'essayer de résoudre un problème. Par exemple, quelques respirations profondes peuvent nous aider à penser de façon imaginative.



## Étape 1. Quel est le problème? Nomme-le.

- Qu'est-il arrivé?
- Comment réagis-tu?
- Est-ce que ça fonctionne?



## Étape 2. Jusqu'à quel point ça te dérange?

- Tracez le contour d'une main et numérotez les cinq doigts.
- Sur une échelle de 1 à 5, si 1 veut dire « pas du tout » et 5 « énormément », dis-moi à quel point le problème te dérange.
- Comment te sens-tu?

## Étape 3. Que pourrais-tu faire?

- Comment pourrais-tu régler le problème?
- Que pourrais-tu faire d'autre?
- Quelles autres solutions pourraient fonctionner?

## Étape 4. Qu'aimerais-tu essayer?

- Quelle solution choisiras-tu?
- Qu'est-ce qui pourrait arriver si tu appliquais cette solution?
- Est-ce que ça va améliorer ou aggraver la situation?

## Étape 5. (Plus tard) La solution a-t-elle bien fonctionné?

- Qu'est-il arrivé?
- Le problème a-t-il été réglé?
- Sinon, que peux-tu essayer d'autre?



[www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org)

Nos enfants et le stress<sup>nc</sup> est un programme de la Fondation de psychologie du Canada



La Fondation de Psychologie du Canada  
Soutenir Les Parents | Rassembler Les Familles



Présenté par le

Groupe Financier Banque TD



Partenaire national

# La vie de mon enfant :

## Les choses qui peuvent aider à réduire le stress de mon enfant

- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Faire assez d'exercice et avoir suffisamment de temps libre pour jouer et se détendre.          | <input type="checkbox"/> Presque tous les jours | <input type="checkbox"/> Certains jours | <input type="checkbox"/> Quelques jours |
| 2 | Manger des aliments sains et équilibrés.  | <input type="checkbox"/> Presque tous les jours | <input type="checkbox"/> Certains jours | <input type="checkbox"/> Quelques jours |
| 3 | Passer du temps seul avec ses parents pour partager de bons moments et parler de ses problèmes. | <input type="checkbox"/> Presque tous les jours | <input type="checkbox"/> Certains jours | <input type="checkbox"/> Quelques jours |
| 4 | Recevoir des câlins et des marques d'affection.   | <input type="checkbox"/> Presque tous les jours | <input type="checkbox"/> Certains jours | <input type="checkbox"/> Quelques jours |
| 5 | Avoir une routine de coucher régulière, incluant un moment pour se calmer.                      | <input type="checkbox"/> Presque tous les jours | <input type="checkbox"/> Certains jours | <input type="checkbox"/> Quelques jours |
| 6 | Dormir suffisamment.  | <input type="checkbox"/> Presque tous les jours | <input type="checkbox"/> Certains jours | <input type="checkbox"/> Quelques jours |
| 7 | Se préparer au lendemain avant le coucher.  | <input type="checkbox"/> Presque tous les jours | <input type="checkbox"/> Certains jours | <input type="checkbox"/> Quelques jours |
| 8 | Avoir une famille qui rit et qui aime être ensemble.  | <input type="checkbox"/> Presque tous les jours | <input type="checkbox"/> Certains jours | <input type="checkbox"/> Quelques jours |
| 9 | Vivre avec un adulte qui gère sainement son stress.   | <input type="checkbox"/> Presque tous les jours | <input type="checkbox"/> Certains jours | <input type="checkbox"/> Quelques jours |



### Activité à faire à la maison

Cette semaine, j'aimerais essayer cette activité de la boîte à outils avec mon enfant ...

[www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org)

Nos enfants et le stress<sup>SM</sup> est un programme de la Fondation de psychologie du Canada



La Fondation de psychologie du Canada  
Soutenir Les Parents | Rassembler Les Familles

Présenté par le



Groupe Financier Banque TD



Partenaire national

# Prendre soin de Moi

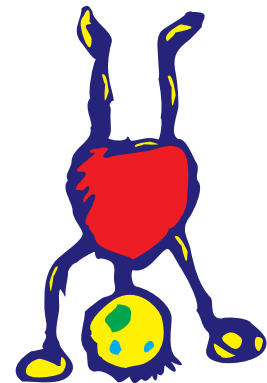
## Lorsque je me sens tendu et contrarié, je peux :

- chanter, sauter, prendre une marche, courir ou faire du vélo;
  - jouer avec mon animal ou un ballon;
  - regarder un livre ou dessiner;
  - parler à quelqu'un que j'aime;
  - écouter de la musique;
  - (ajoute les choses que tu aimes le plus faire)
- 



## Pour m'aider à me sentir mieux, je peux :

- aller me coucher;
  - prendre une pause ou profiter d'un moment de tranquillité;
  - parler à mes animaux en peluche;
  - me parler gentiment;
  - rassembler les choses dont j'ai besoin pour l'école le soir précédent;
  - trouver quelque chose pour m'amuser chaque jour;
  - faire des étirements ou respirer profondément pour me calmer;
  - frapper ou me blottir contre mon oreiller;
  - (ajoute les choses que tu aimes le plus faire)
- 
- 
- 



[www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org)

Nos enfants et le stress™ est un programme de la Fondation de psychologie du Canada



# Être gentil avec moi-même : mes deux voix intérieures

Les enfants apprennent par l'exemple. Si les adultes disent à haute voix leurs pensées intérieures positives, cela encouragera les enfants, eux aussi, à penser positivement.



Comme dans les bandes dessinées, nous avons tous un ange et un démon perchés sur nos épaules. Le premier nous remonte le moral, nous valorise et prend notre défense. L'autre nous dit des méchancetés, nous insulte et nous remet toutes nos erreurs sous le nez.

Lorsque tu entends la voix de l'ange, écoute bien et répète ce qu'il dit à voix haute. Lorsque tu entends le démon te dire « tu es stupide » ou « tu n'est bon à rien », ne l'écoutes pas et réponds-lui qu'il a tort !

Rappelle-toi que tu es ton meilleur ami. Un meilleur ami est gentil et compréhensif. Il nous encourage quand les choses vont mal. Un meilleur ami nous remonte le moral et se réjouit avec nous de nos réussites.

## Se dire des choses positives

- Si tu réussis particulièrement bien un travail, dis-toi : « J'ai fait du bon travail. C'était super. Je savais que je pouvais y arriver ! »
- Si tu fais quelque chose de bien, dis-toi : « C'est correct. Je m'en suis bien sorti. »
- Si un travail laisse à désirer, dis-toi : « Ce n'est pas mon meilleur travail. Je peux faire mieux. La prochaine fois, je vais me forcer un peu plus. J'ai quelque chose à apprendre de cette expérience. »
- Si tu n'es pas invité à une fête d'anniversaire, dis-toi : « Il y a beaucoup de monde qui m'aime. Je peux avoir du plaisir même si je ne vais pas à la fête. »
- Si tu n'es pas aussi bon que tu le voudrais à un sport ou un jeu, dis-toi : « Je n'ai pas réussi, mais j'ai eu du plaisir quand même. Peut-être qu'avec la pratique, je vais m'améliorer et je ferai mieux la prochaine fois. »
- Si tu obtiens un mauvais résultat en mathématique, dis-toi : « J'aurais pu faire mieux. Il va falloir que je travaille fort pour avoir de meilleures notes. Je peux demander à la maîtresse ou à ma mère de m'aider. Il faudra reprendre les problèmes qu'on a vus en classe. »
- Si tu n'es pas assis à côté de tes amis en classe, dis-toi : « C'est certain que je suis déçu, mais je peux demander de changer de place ou leur parler pendant la pause. »
- Si tu veux le même jeu que ton amie mais ne peux pas te le payer, dis-toi : « J'aimerais bien acheter le même jeu que Louise, mais je n'ai pas assez d'argent. Je vais demander à Louise d'apporter son jeu chez nous à la place. »
- Si tu déchires sans faire exprès une de tes chemises préférées, dis-toi : « Ça me fait de la peine d'avoir déchiré ma chemise. Peut-être que maman peut me la recoudre. »
- Si ton ami gagne à ton jeu préféré, dis-toi : « Je voulais vraiment gagner parce que j'aime bien être le meilleur. Ce sera peut-être mon tour de gagner la prochaine fois. »

Pense à d'autres occasions de te valoriser.



[www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org)

Nos enfants et le stress<sup>nc</sup> est un programme de la Fondation de psychologie du Canada



La Fondation de Psychologie du Canada  
Soutenir Les Parents | Rassembler Les Familles

Présenté par le



Groupe Financier Banque TD



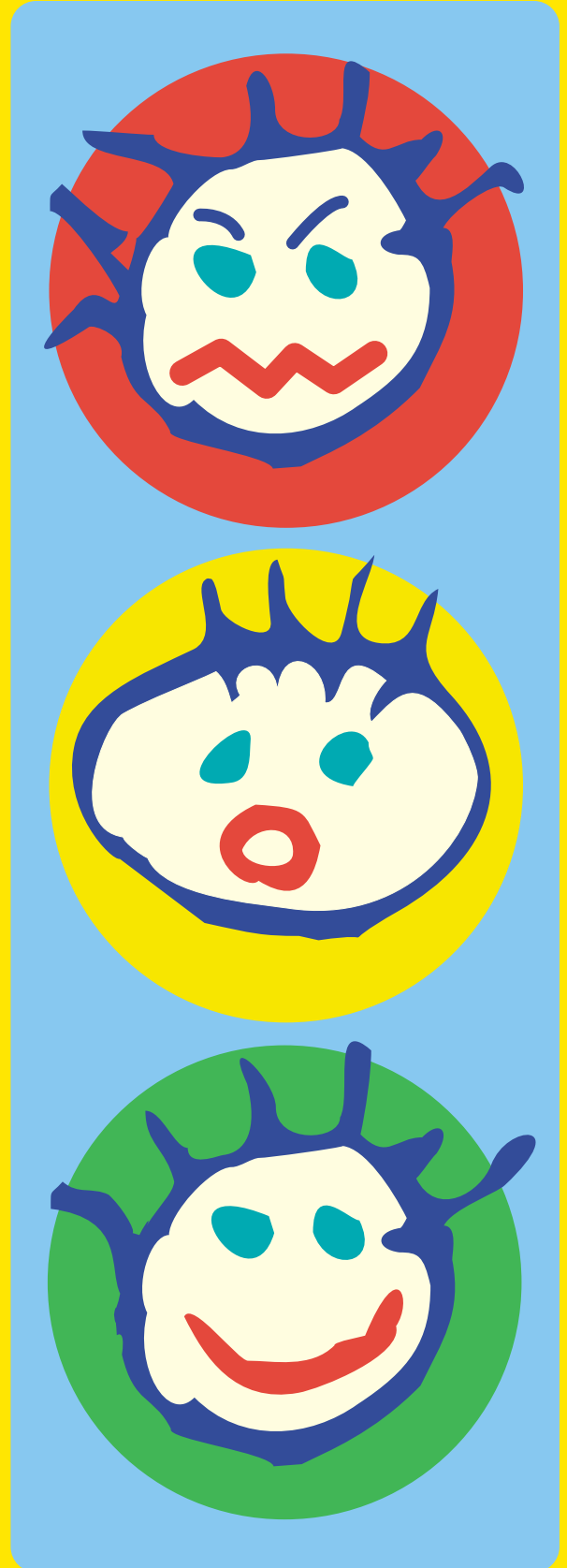
Partenaire national

# Les feux de signalisation du stress

Feu rouge : Arrête !  
(Stress)

Feu jaune : Change !  
(Utilise tes outils)

Feu vert : Vas-y !  
(T'es capable)



THE ONTARIO TRILLIUM FOUNDATION  
LA FONDATION TRILLIUM DE L'ONTARIO



La Fondation de Psychologie du Canada  
Soutenir Les Parents | Ressembler Les Familles



[www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org)

Nos enfants et le stress est un programme de la Fondation de psychologie du Canada.