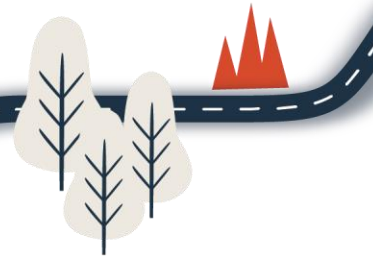


CIRCUIT POUR LES 12-17 ANS



Gestion du stress et des émotions

Sur une échelle de 1 à 10, comment je gère de manière générale les périodes de stress dans mon quotidien ?

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 jeunes (pour réduire la détresse de notre jeune), lesquels pouvons-nous observer chez moi ?

Selon moi, quel est l'impact sur mon ado ?

Dans l'accompagnement de mon adolescent 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

Sur une échelle de 1 à 10, comment je gère de manière générale mes émotions au quotidien ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Je gère **très difficilement** mes émotions

Je gère **facilement** mes émotions

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

**JE ME RÉSERVE DU TEMPS POUR MOI.
JE FIXE À MON AGENDA LA POURSUITE DU CIRCUIT ADO AVEC LE THÈME
NUMÉRO 5 !**

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrée – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec

