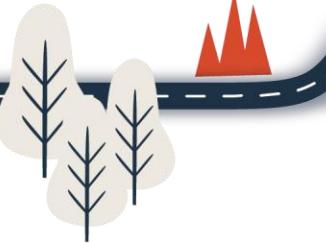


# CIRCUIT POUR LES 12-17 ANS



## 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'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec

