ATELIERS-RÉALITÉ

Stratégies de contrôle pour parents

Quand l'émotion déborde...
Prendre une pause **(TIME OUT !)** permet de mettre son corps dans de bonnes dispositions.
Étant donné le lien qui existe entre nos émotions désagréables et les symptômes physiques que nous ressentons (par exemple, inquiétudes /tensions musculaires), il est essentiel de garder un bon contrôle sur notre corps pour bien gérer nos émotions.

- **Technique de yoga ou méditation ;**
- **Respiration ;**

1. Inspire pendant 4 secondes
2. Expire pendant 8 secondes

- **Balle anti-stress ;**
- **Écrire ses émotions ;**
- **Je me retire un moment ;**
- **Écouter/jouer de la musique**
- **Verbaliser avec quelqu'un ;**
- **Demander de l'aide ;**

*Relais à l'autre parent, ligne Parents

*À notre entourage, amis, famille, professionnel, etc..

- **Évacuer l'émotion (pleurer/rire) ;**
- **Faire une activité qu'on aime (dessins, mandalas, casse-têtes) ;**
- **Aller prendre une marche ou autres sports physiques ;**
- **Prendre une boisson chaude ou bain chaud ;**
- **Prendre et/ou caresser mon animal domestique ;**

ASSOCIATION PANDA SAGUENAY–LAC-ST-JEAN