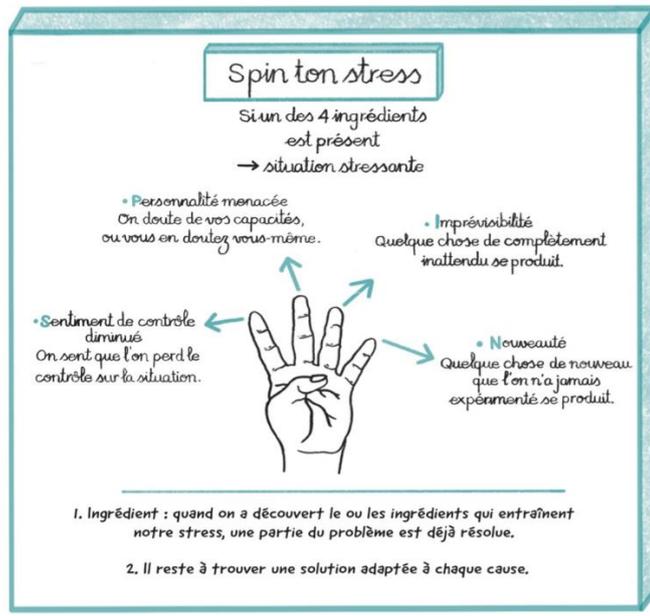


Appréhender et comprendre le stress et l'anxiété de nos ados pour mieux les accompagner.

1. Le stress

- Qu'est-ce que le stress
- Vidéo SPIN ton stress



2. L'anxiété

3. Nos enfants neuroatypiques

4. L'environnement

- Impact des images et des mots sur nos pensées
- Impact de nos pensées sur « la chimie du corps ».

5. Les stress de nos ados, l'anxiété.

- Prendre la parole devant tout le monde / L'échec / La peur de décevoir / Le regard des autres / L'avenir / Les notes / Les compétitions / Les parents / Les profs
- Liées au corps / Peur du rejet / Peur de la solitude / Le jugement des autres / De l'intimité / Responsabilités

6. Pistes pour les accompagner

- Les aider à repérer leurs peurs.
- Les aider à exprimer leurs émotions.
- Accueillir pour avancer.
- L'écoute empathique
- Le SPIN de Sonia Lupien

- **Mieux isoler les sources**
- **Créer des espaces pour être à l'écoute, des petits temps d'attention.**
- **Et nous adultes, quelles étaient nos peurs d'ados ?**
- **Les aider à repérer ce qui les anime, leur fait du bien.**
- **Pratiquer des passions pour le plaisir plus que la performance.**
- **Partager des émotions positives. (le rire, la gratitude, l'émerveillement, la musique, jouer, cuisiner ...)**
- **Mettre en place de trackers de bonnes habitudes**
- **Pratiquer la respiration : la cohérence cardiaque**
- **S'entraîner à la visualisation positive**
- **Être accompagné par un professionnel.**

Vous pouvez retrouver des pistes dans mon livre ci-dessous.

Pour les apprentissages, des **fiches pratiques**, des **flash cards**, des conseils, et mon actualité sur :

- **Mon site : catherine-legros.com**
- **Facebook catherine Legros aide-moi à faire seul**
- **Linkedin catherine Legros.**

J'ai la grande joie de vous partager mon livre :
Enfant confiant-parents sereins. Des clés pour une scolarité heureuse.
 Chez **ESF Sciences humaines.**

Il est en diffusion nationale, vous pouvez le trouver ou le commander facilement. Je partage de nombreuses pistes très concrètes pour nourrir la confiance, l'estime, l'attention et des clés pour le travail scolaire. Mon fils de 26 ans co-écrit.



Lâcher Prise

Auteur inconnu.

C'est ne plus s'agripper au passé
Mais s'ouvrir à l'instant présent.
Ce n'est ni craindre, ni espérer en l'avenir,
Mais construire celui-ci au présent.

Lâcher prise c'est nouer le fil de la peur,
C'est dénouer le fil de toutes les peurs,
C'est accepter de faire confiance,
Faire confiance à la vie
Et se faire confiance.

Lâcher prise, c'est apprendre à agir
Et non à réagir.
C'est apprendre à aimer,
Sans rien attendre
Et s'ouvrir à ce qu'il y a de meilleur en
l'autre.

C'est savoir accepter que l'autre soit
différent
Et l'aimer tel qu'il est.
Lâcher prise, c'est apprendre à pardonner
Et à se pardonner.
C'est aller au-delà des apparences
Et s'ouvrir à ce qu'il y a de meilleur en soi
même.

Lâcher prise c'est naître et renaître à
chaque inspiration,
C'est apprivoiser le détachement à chaque
expiration
C'est porter un regard sans cesse renouvelé
Sur tout ce qui nous entoure.

Lâcher prise c'est savoir écouter sans se
croire obligé
De conseiller ou de diriger.
C'est respecter l'autre et se respecter.

Lâcher prise c'est savoir se taire
Pour vivre le silence.
C'est apprivoiser le silence
Pour que naisse la paix.