

# Comment apaiser les adolescents en période de stress



Modèle d'apaisement et d'ATT (Apaisement, Amitié, Espérance)

## Apaisement

**Le stress s'accumule dans le corps, pour apaiser le corps encouragez les adolescents :**

**À faire du sport** - Expliquez que l'activité aide à libérer des hormones qui contrôlent le stress. Lorsqu'il n'est pas possible de sortir, suggérez de se référer à des vidéos YouTube ou d'utiliser l'escalier.

**À danser sur leur musique préférée** - proposez-leur même d'inviter des amis ou rejoignez-les.

**Essayez de respirer lentement ensemble.**



### Comment réguler la respiration ?

**Prêtez attention** - à la manière dont l'air entre dans les poumons et en ressort. Est-il chaud ? Froid ?

**Imaginez** - la forme, la couleur et le mouvement de l'air.

**Modifiez le rythme** - Expirez très lentement par les lèvres et comptez pendant la respiration - Inspiration, 4, 3, 2 ; pause 2, 1 ; expiration longue et lente 3, 2, 1...6.

**Vous avez réussi ?** Super ! - Répétez l'opération plusieurs fois.

**Pour apaiser les pensées perturbantes en période de stress :**

**Encouragez les discussions sur la situation** - Encouragez les conversations et arbitrez les discussions avec des informations fiables. Écoutez les dilemmes sans paniquer ni juger, sans vous précipiter et pour donner des conseils.

**Aidez-les à remarquer les généralisations et la pensée extrême ou fermée** - Aidez-les à élargir leur point de vue et à examiner d'autres options.

**Soyez conscient des informations qui leur parviennent** - expliquez et arbitrez les informations provenant de groupes et de réseaux sociaux. Les images dures peuvent déclencher des peurs et des sentiments négatifs, donc réduisez voire évitez les.

## Apaisement

### Réactions normales à une situation anormale

Pour les adolescents, il est important que leurs sentiments et réactions soient acceptés par leurs amis et leur environnement. Expliquez-leur que la situation actuelle peut stresser tout le monde. On ne devrait pas paniquer face à des réactions comme des tremblements, de la peur ou de la dépression, ni les cacher, et nous pouvons les réguler (voir la section "Apaisement").



## Société

**Encouragez les rencontres sociales** - Sur Zoom ou lors de visites réciproques.

**Proposez une activité bénévole** - aider dans la communauté ou dans la construction. Tout selon les directives de la défense civile.

**Encouragez l'implication familiale** - aider avec les tâches ménagères, s'occuper des frères et sœurs plus jeunes.

## Espérance

**Donnez un sentiment de contrôle sur la situation** - faites confiance en eux et en leurs capacités, impliquez-les dans la prise de décision, donnez-leur des responsabilités significatives à la maison.

**Rappelez-leur que c'est une situation temporaire** - réfléchissez ensemble au retour à la routine, quels sont leurs plans pour l'avenir ?

**Multipliez l'humour, les jeux et le plaisir** - soyez tolérants aussi envers le cynisme et l'humour noir, tant qu'il n'est pas offensant.



## Apaisement et routine quotidienne

**Maintenez autant que possible la routine quotidienne ou créez une routine pour la situation d'urgence.**

**Veillez à des limites claires** - Convenez avec les adolescents des limites appropriées à la situation actuelle. Lorsque des restrictions sont nécessaires, expliquez-leur les risques et assurez-leur que ce sont des demandes.

**Convenez d'horaires fixes pour dormir et se réveiller** - en tenant compte des nuits difficiles.

**Définissez des moments pour le sport, le jeu, la relaxation et les repas** - veillez à une alimentation équilibrée.

**Encouragez les adolescents à rejoindre une réunion familiale** - au moins une fois par jour.

## Parents

Les adolescents nous mettent au défi chaque jour de manière routinière. En temps de crise, le défi est encore plus grand et nécessite beaucoup de patience et de sensibilité. N'oubliez pas de prendre soin de vous - de votre alimentation, du sommeil et du soutien émotionnel.

En cas de doute, de préoccupation ou de question, vous pouvez vous adresser au conseil.



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

Traduit cordialement par

